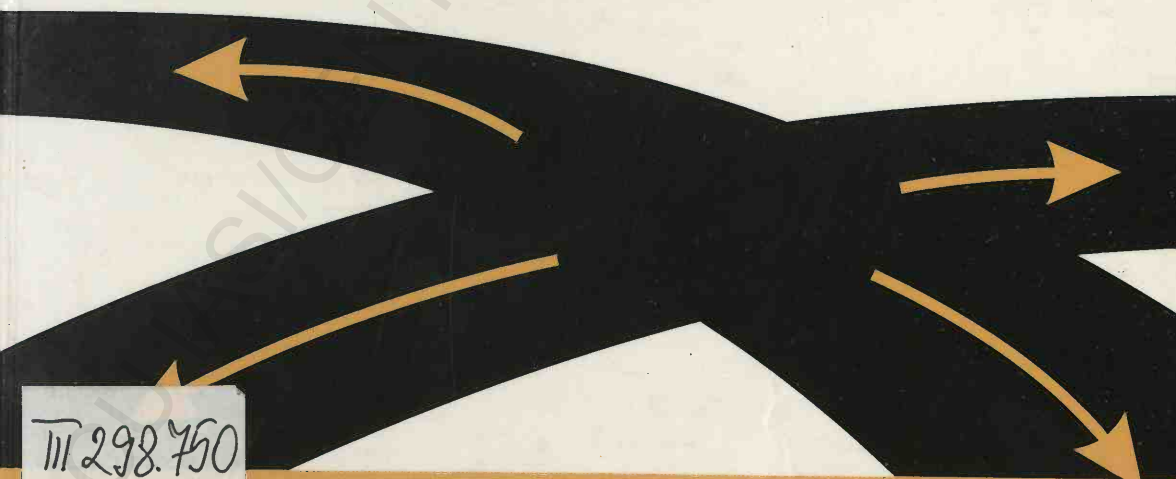
SEAN COVEY

6 CELE MAI IMPORTANTE DECIZII PE CARE LE VEI LUA VREODATĂ



III 298.750

GHID PRACTIC PENTRU ADOLESCENŢI

BIBL. CENTR. UNIV.
„M. EMINESCU" IAŞI
III 298.750

BCU IAŞI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Ce se spune despre

6 CELE MAI IMPORTANTE DECIZII PE CARE LE VEI LUA VREODATĂ

„Sean a dat din nou lovitura. Prevăd că acest volum va fi un bestseller pe care deopotrivă adulţii şi adolescenţii îl vor citi, reciti, împărţi cu alţii şi vor profita de pe urma lui, astfel încât fiecare să poată face alegeri inspirate."

MARK VICTOR HANSEN, coautor al seriei inaugurate de *New York Times, Chicken Soup for the Soul*, coautor al cărţilor *Cracking the Millionnaire Code* şi *The One Minute Millionnaire.*

„Jocul vieţii abundă în alegeri, mai ales în perioada adolescenţei. Cartea pe care o aveţi în faţă vă pune la dispoziţie nişte linii directoare cu ajutorul cărora să profitaţi din plin de ceea ce vă oferă acest joc."

STEVE YOUNG, fost fundaş în Hall of Fame din San Francisco şi fondator al Fundaţiei Forever Young.

„Am mers direct la capitolul despre întâlniri şi sex, evident. Şi capitolul ăsta mi-a schimbat complet părerea despre sexul înainte de căsătorie; serios, chiar cu 180 de grade. Mulţumesc, Sean Covey!"

DANNY MCFADDEN, 16 ani, Dublin, Irlanda

„Sean Covey oferă o analiză profundă a provocărilor din viaţa contemporană resimţite de adolescenţi şi a alegerilor care le pot modifica viaţa."

DR. JOHN GRAY, autor al bestsellerului *Men Are from Mars, Women Are from Venus*

„În această carte încântătoare, Covey atinge două obiective: surprinde universul confuziei cu care se confruntă adolescenţii şi aduce un sentiment de ordine şi limpezime provocărilor lor principale. Stilul său dinamic, plin de umor şi antrenant îţi captează atenţia şi te face să nu laşi cartea din mână."

DR. JOHN T. CHIRBAN, Harvard Medical School, autor al cărţii *True Coming of Age*

„În sfârşit, s-a scris o carte care le oferă tinerilor noştri infornaţiile de care au nevoie pentru a lua cele mai bune decizii! Geniul lui Sean constă în capacitatea pe care o are de a intra în rezonanţă cu inima, sufletul şi mintea adolescenţilor. Ca părinte şi educator, susţin cu tărie că fiecare adolescent ar trebui să citească această carte. Cei doi copii ai mei, ambii adolescenţi, au rezumat-o într-un singur cuvânt «BETON»."

MURIEL THOMAS SUMMERS, director, Şcoala Generală A.B. Combs Leadership, Şcoala de Excelenţă National Blue Ribbon, National School of Character, 2004

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

„Modul în care ne trăim viaţa se bazează pe valorile pe care le alegem. Această carte îi va ajuta pe adolescenţi să îşi aleagă valorile astăzi pentru a lua deciziile care îi vor ajuta să aibă o viaţă mai bună mâine."

A.C. GREEN, fondator al Fundației A.C. Green Youth, fost „Ironman" al Los Angeles Laker și NBA

„Este extraordinar! Faptul că autorul a inserat în carte reacţiile adolescenţilor are un impact fantastic. E o idee minunată. Sunt persoane cu care mă identific, adolescenţi ca mine, cu aceleaşi probleme. Poate că totuşi nu sunt chiar atât de singură."

KRISTI MARCHESI, 15 ani, Queensland, Australia

„Într-o lume în care adolescenţii noştri sunt bombardaţi de mesaje diverse despre sex, droguri şi imagine, capacitatea lui Sean Covey de a prezenta lucrurile aşa cum sunt este o adevărată binecuvântare. Recomand cu căldură această carte."

RICHARD PAUL EVANS, autor al bestsellerului numărul 1 conform *New York Times*, *The Christmas Box*

„Această carte subliniază importanţa comunicării şi a relaţiilor sănătoase din cadrul familiei, încurajând tinerii să fie proactivi în şase aspecte vitale din viaţa lor. Copiii, vecinii şi comunităţile în care trăim trebuie să audă de nenumărate ori mesajul privind alegerile şi consecinţele lor."

MIKE CRAPO, senator SUA

„Dacă adolescenţii nu iau niciun fel de atitudine în nicio privinţă, vor deveni victime foarte uşor. Cartea aceasta îi ajută să fie ei înşişi şi să facă cea mai potrivită alegere în viaţă."

DR. RANDAL PINKETT, câştigător al seriei NBC *The Apprentice*, președinte și director general al BCT Partners

„Cartea aceasta m-a ajutat să înţeleg că am puterea de a decide cine şi ce vreau să fiu şi să fac."

ALEXANDER IAN KENNEY, 16 ani, Copenhaga

„Sean Covey a realizat un lucru extraordinar, înţelegând nevoile complicate şi dinamice ale tinerilor din ziua de azi. Sean este una dintre vocile cele mai autorizate care scriu pentru adolescenţi. Este o plăcere să îl cunosc şi să îl sprijin în demersul lui."

STEDMAN GRAHAM, autor al cărții *Teens Can Make It Happen* și fondator al AAD Education, Health and Sports

„Dacă deciziile de mâine reflectă alegerile pe care le facem astăzi, atunci cel mai bun început este să alegi cartea lui Sean Covey. Mesajul puternic pe care îl transmite va schimba vieţi. Cu ajutorul lui Sean Covey înţeleg acum că am puterea de a-mi crea un viitor strălucit începând de azi."

CARYL HAYNIE, medaliat cu bronz la 100 m bras, Jocurile Paralympics, Atena, Grecia, 2004

„L-am cunoscut pe Sean Covey ca fiu al lui Stephen şi ca un îndrăzneţ fundaş de fotbal. Oricât de bune erau pasele sale, este însă şi mai bun atunci când se adresează

inimii unui adolescent. Jocurile ingenioase pe care le recomandă în această carte vor face din anii adolescenței un succes."

LINDA ȘI RICHARD EYRE, autori de bestselleruri recomandate de *New York Times* și fondatori ai valuesparenting.com

„Sean Covey înțelege cu adevărat provocările și nevoile adolescenților. A demonstrat-o în prima sa carte, *The 7 Habits of Highly Effective Teens*, și o demonstrează încă o dată în această carte minunată. Ce ghid valoros și ce sursă de inspirație pentru tineri! Sper că fiecare adolescent din lume o va citi."

HAL URBAN, doctor în educație/psihologie, autor al cărții *Life's Greatest Lessons*

„Cartea aceasta are multe istorii motivaționale și strategii eficiente care îi ajută pe adolescenți să descopere răspunsuri înainte de a lua deciziile ce vor avea un impact puternic asupra fiecărui aspect din existența lor viitoare. Trebuie să citiți cartea dacă vreți să reușiți în viață!"

BRENT SINGLETON, 18 ani, câștigător al Premiului Național de Excelență acordat de Guvernul SUA, National Clear Air, și al Premiului National President's Environmental Youth, în 2005

„Este o ocazie rară să descoperi o carte plină de imaginație și inspirație, fără ca autorul să lase impresia că își arogă o atitudine superioară față de cititor. Sean Covey a realizat un ghid de conversație pentru adolescenții din întreaga lume, pentru momentele în care se confruntă cu provocările de zi cu zi. Încă și mai important, această lucrare excelentă oferă o hartă de încredere a lumii de mâine."

DOUGLAS SPOTTED EAGLE, artist, producător și autor, câștigător al premiilor Grammy și Emmy

„Este o carte extrem de interesantă și directă, care îi ajută pe adolescenți să înțeleagă aspectele cheie legate de cele mai bune alegeri din domeniile vitale ale vieții. Este o lectură «obligatorie» pentru adolescenți și pentru cei cărora le pasă de ei."

A. ROGER ȘI REBECCA MERRILL, părinți cu șapte copii, coautori ai *First Things First* și autori ai *Life Matters*

„Cartea aceasta nu putea apărea într-un moment mai oportun. Am un fiu de cincisprezece ani, iar Sean Covey își oferă sugestiile cu experiența unui prieten cu adevărat interesat de problema abordată. Orice adolescent dispus să îl asculte va descoperi că se simte inspirat să facă mai multe lucruri și mai bine."

ANSON DORRANCE, antrenor de fotbal al echipei de fotbal feminin a Universității Carolina de Nord, câștigătoare de unsprezece ori a titlului de campioană națională

„Îmi place felul în care această carte abordează lucrurile importante pentru mine și prietenii mei."

DANIEL ARIAS, 13 ani, Costa Rica

„Dacă deciziile de mâine reflectă alegerile pe care le facem astăzi, atunci nu îmi pot imagina o modalitate mai bună pentru ca tinerii noștri să își înceapă viața decât citind cartea lui Sean Covey (...) Mesajul lui Sean oferă piste spre o viață încununată de succes și oferă tinerilor toate instrumentele de care au nevoie pentru a-și forma un caracter care să se potrivească unei astfel de vieți."

PAULO KRETLY, autor al bestsellerului brazilian *Fugura de Transiçao* și reputat orator brazilian

THE MOST IMPORTANT DECISIONS YOU'LL EVER MAKE.
A GUIDE FOR TEENS
Sean Covey
Copyright © 2006 by FranklinCovey, Co.
Franklin Covey and the FC logo and trademarks are trademarks of
Franklin Covey Co. and their use is by permission.

CELE MAI IMPORTANTE 6 DECIZII PE CARE LE VEI LUA VREODATĂ.
GHID PENTRU ADOLESCENȚI
Sean Covey
Copyright © 2009 Editura ALLFA

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
COVEY, SEAN
Cele mai importante 6 decizii pe care le vei lua vreodată. Ghid pentru adolescenți / Sean Covey. trad.: Simona Rosetti - București : ALLFA, 2009
Bibliogr.
ISBN 978-973-724-118-4

I. Rosetti, Simona (trad.)

159.922.8

Toate drepturile rezervate Editurii **ALLFA**.
Nicio parte din acest volum nu poate fi copiată
fără permisiunea scrisă a Editurii **ALLFA**.
Drepturile de distribuție în străinătate aparțin în exclusivitate editurii.

All rights reserved. The distribution of this book outside
Romania, without the written permission of **ALLFA**,
is strictly prohibited.
Copyright © 2009 by **ALLFA**.

Editura **ALLFA**: Bd. Constructorilor nr. 20A, et. 3,
sector 6, cod 060512 – București
Tel.: 021 402 26 00
Fax: 021 402 26 10

Departamentul distribuție: Tel.: 021 402 26 30; 021 402 26 33

Comenzi la: comenzi@all.ro
www.all.ro

Redactor: Răzvan Petrescu
Design copertă: Andra Penescu

Povestirile din această carte sunt bazate pe interviuri, scrisori sau materiale publicate anterior. În unele cazuri, numele sau unele detalii relevante au fost schimbate.

BUJIASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

540 573

SEAN COVEY

6 CELE MAI IMPORTANTE DECIZII PE CARE LE VEI LUA VREODATĂ

GHID PRACTIC PENTRU ADOLESCENŢI

ALE

453669
B.C.U. IASI

EDITURA ALLFA

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Adolescenţilor de pretutindeni care încearcă
să meargă pe drumul cel drept

şi

Fiului meu, Michael Sean, care a dat dovadă
de mult curaj în momente grele

„Drumurile s-au despărţit în pădure,
Eu am ales drumul mai puţin umblat,
Iar asta a însemnat totul."

Robert Frost

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

26 OCT. 2009

CE VEȚI GĂSI ÎN CARTE

Cele 6 Decizii-cheie 1
Alegerea vă aparţine

Cele 7 deprinderi – curs intensiv 15
Ele te ridică sau te coboară

Decizia 1: Şcoala 33
Sunt total epuizat!
Continuaţi ce aţi început, chiar dacă este greu 37
Supravieţuire şi reuşită 43
Plecarea la facultate 65
Găseşte-ţi vocea (vocaţia) 72

Decizia 2: Prietenii 89
Atât de amuzanţi... Atât de nestatornici
Cum să supravieţuim suişurilor şi coborâşurilor zilnice într-o prietenie 93
Fii prieten cu cineva 104
Presiunea celor din jur 113

Decizia 3: Părinţii 125
Ce jenant!
Contul bancar al relaţiei 130
Eşti atât de enervant 136
Fă o punte de legătură 146
Părinţi care trebuie crescuţi de copii 162

BCU IAȘI CENTRUL UNIVERSITY LIBRARY

Decizia 4: Întâlnirile amoroase & sexul 169
Trebuie să vorbim despre asta?
Întâlniri făcute inteligent 173
Cele patru mari mituri legate de sex 195
Aşteptările iubirii 212

Decizia 5: Dependenţele 223
Nu este greu să te laşi... Am făcut-o de sute de ori
Trei Realităţi Dure 228
Adevărul, întregul adevăr 235
Rădăcina răului 248

Decizia 6: Conştiinţa propriei valori 265
Dacă aş arăta măcar mai bine...
Oglinda socială şi oglinda adevărată 269
Caracter şi competenţă 274
Fii puternic 289

Respectă codul 303
Merită să lupţi pentru el!

Mulţumiri colaboratorilor mei 306
Banca de date 308
Bibliografie 310

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Cele 6 DECIZII-CHEIE

Alegerea vă aparține

Spuneți-mi Sean.

Eu sunt autorul şi mă bucur sunteţi aici. Nu vă faceţi griji. Nu va fi o carte plictisitoare. Este una cu totul diferită. Este scrisă pentru voi, adolescenţii, şi se ocupă de viaţa şi problemele voastre, de chestii legate de voi. Are o mulţime de benzi desenate (am căutat desenatori care să le facă şi i-am plătit cu o grămadă de bani pentru că eu nu ştiu să trag nici măcar o linie).

Cartea asta este despre o singură idee. Voi trece direct la subiect.

Sunt şase decizii-cheie pe care trebuie să le faceţi în timpul adolescenţei, decizii care vă pot asigura sau strica viitorul. Aşadar, decideţi cu înţelepciune şi nu o daţi în bară.

Dacă, însă, se întâmplă să nu reuşiţi, nu este sfârşitul lumii. Reveniţi cu picioarele pe pământ şi încercaţi să faceţi alegeri mai bune.

Să fii adolescent astăzi este mai greu ca oricând. Dacă bunicii voştri aveau de urcat un deal înzăpezit în drum spre şcoală, voi aveţi de înfruntat un set diferit de provocări, cum ar fi: supraîncărcarea media, petrecerile cu droguri, pornografia de pe Internet, întâlnirile soldate cu violuri, terorismul, competiţia globală, depresia, presiunea celor din jur. Este o lume cu totul diferită!

Deşi mai fac încă avioane de hârtie, nu mai sunt adolescent. Cu toate acestea, îmi amintesc perfect suişurile şi coborâşurile prin care am trecut. Majoritatea problemelor au apărut la naştere. Tatăl meu spunea: „Sean, când te-ai născut obrajii tăi erau atât de graşi, încât doctorul nu ştia unde să te plesnească." Şi nu glumea. Ar trebui să vedeţi fotografiile mele de când eram mic. Obrajii îmi atârnau ca nişte baloane cu apă. Vă imaginaţi de câte ori am fost tachinat.

Odată eram cu toţi puştii din cartier şi săream de la o trambulină. Ne jucam şi îmi venise rândul, când am auzit-o pe Susan, vecina mea, spunând cu voce tare ceea ce gândeau de fapt toţi: „Băi, ia uitaţi-vă ce obraji săltăreţi are Sean. Ce graşi sunt".

David, fratele meu mai mic, într-un efort de a mă apăra, a spus: „Nu sunt graşi; sunt numai muşchi." Efortul său curajos a avut efectul invers, astfel că toţi s-au distrat pe seama noii mele porecle: „Obraji musculoşi".

Problemele mele au continuat şi în şcoala generală. Am urât clasa a şaptea şi m-am hotărât s-o uit complet. Îmi amintesc că încă mai aveam obrajii aceia graşi şi un coleg din clasa a opta, pe nume Scott, tot încerca să se bată cu mine. Nu ştiu de ce m-a ales. Nici măcar nu-l cunoşteam. Poate pentru că era sigur că mă poate face praf. Mă aştepta în holul şcolii, cu câţiva prieteni de-ai lui, şi mă provoca la bătaie, în fiecare zi după ora de algebră. Eram îngrozit şi încercam să stau cât mai departe de el.

Într-una din zile m-a încolţit.

— Hei, Covey! Fătălău gras ce eşti! De ce nu te baţi cu mine?

— Nu ştiu.

Mi-a ars un pumn în stomac atât de tare, că mi-am pierdut răsuflarea. Îmi era prea frică să ripostez. După asta, m-a lăsat în pace. Dar am fost umilit şi m-a făcut să mă simt ca un ratat. (Apropo, acum sunt mai mare decât Scott şi încă îl mai caut ca să-mi iau revanşa. Glumesc!)

Când am început liceul, spre marea mea surpriză, faţa a început să se dezvolte, „absorbindu-mi" obrajii. Însă au apărut alte probleme. Deodată a trebuit să iau o serie de decizii importante, pentru care nu eram încă pregătit. În prima săptămână de şcoală, am fost invitat să mă înscriu într-un club al seniorilor, care obişnuiau să bea destul de mult. Nu voiam să mă alătur lor, dar nici nu doream să-i jignesc. Am început să-mi fac noi prieteni. În plus, mai erau şi atât de multe fete noi. Una dintre ele chiar începuse să mă placă. Era drăguţă, dar agresivă... îmi plăcea, dar mă şi speria. Aveam atât de multe întrebări. Să-mi placă oare fata asta? Cu cine să ies în oraş? Ce materii să-mi aleg la şcoală? Să mă duc la petreceri? Cum aş putea să mă împart între şcoală, sport şi prieteni?

Deşi pe vremea aceea nu mi-am dat seama, acestea au fost câteva dintre cele mai importante decizii pe care le-am luat în viaţă.

Ideea acestei cărţi a apărut atunci când am trimis chestionare la sute de adolescenţi din toată lumea, în care îi întrebam: „Care sunt provocările voastre cele mai mari?" Şi iată ce răspunsuri am primit:

„Stresul. Provocarea mea numărul unu este să încerc să le fac pe toate, pentru că am multe lucruri în agenda mea."

„Părinții. Am de-a face cu ei zi de zi și este extenuant."

„Școala și notele. Mama țipă la mine."

„Să fac față sexualității. Trebuie să fiu în stare să fac alegerile corecte acum, astfel încât să nu fiu nevoită mai târziu să culeg roadele greșelilor mele. Se pare că dacă nu faci sex acum, în adolescență, ești considerată o mironosiță sau cam așa ceva."

„Pregătirea pentru colegiu. Nu mai am mult timp și nu i-am dat prea multă importanță. De câte ori încerc să mă gândesc, mă apucă durerea de cap, așa că n-o mai fac."

„Divorțul părinților mei. Se ceartă încontinuu pentru custodia mea."

„Drama liceului. Cine se întâlnește cu cine? Popularitatea. Cel mai frumos păr. Cel mai atletic. Cine are bani? Cine a spus asta despre ei? Este ridicol!"

„Banii. Prea puțini bani pentru a trăi bine."

„Presiunea celor din jur este o problemă majoră. Cedez destul de ușor, însă numai oamenilor cumsecade."

„Prietenii. Mă calcă pe nervi. Nu mai am treabă cu ei. Mă ignoră și-și văd doar de micile lor clici. Mă simt exclusă, așa că în ultimul timp am stat deoparte."

„Îmi fac griji în privința siguranței familiei mele, pentru că ieși pe stradă și poți fi ucis. Mulți oameni se duc la școală doar pentru droguri. Mă tem pentru fratele meu mai mic și pentru sora mea."

„Întâlnirile cu băieții. Eu nu-mi dau întâlnire cu băieții încă, deși am 17 ani. Prietenii mă bat la cap și mă fac să cred că nu procedez cum ar trebui."

„Corpul și înfățișarea mea. Mă lupt cu greutatea mai tot timpul."

Am studiat cu atenţie toate chestionarele care mi-au parvenit. Totodată, am intervievat numeroşi adolescenţi din locaţii diferite, într-o perioadă de trei ani. Încet, încet s-a prefigurat un tipar. Din cele 999 de provocări diferite ce au fost menţionate, şase s-au evidenţiat.

În timp ce am studiat tot mai mult, am descoperit că exista o alegere (sau chiar mai multe) ce putea fi făcută în cazul fiecărei provocări. Unii dintre adolescenţii pe care i-am întâlnit au făcut o alegere inteligentă; alţii însă nu. În consecinţă, unii erau fericiţi, iar alţii, daţi peste cap. Aceste provocări reprezentau alegerile fundamentale, iar consecinţele erau imense. A devenit clar că ele reprezentau cele şase alegeri importante pe care le faci ca adolescent.

CELE MAI IMPORTANTE ŞASE DECIZII PE CARE LE VEI LUA:

Şcoala. Ce ai de gând să faci în privinţa studiilor tale?

Prietenii. Ce fel de prieteni îţi vei alege şi ce fel de prieten vei fi tu?

Părinţii. Te vei înţelege cu părinţii tăi?

Întâlnirile amoroase şi viaţa sexuală. Cu cine te vei întâlni şi ce vei face în legătură cu sexul?

Dependenţele. Ce ai de gând să faci cu fumatul, alcoolul, drogurile şi alte substanţe care produc dependenţă?

Conţiinţa propriei valori. Vei alege să te autopreţuieşti?

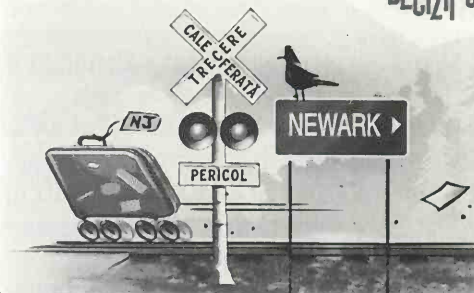
Probabil că nu te-ai gândit prea mult la luarea acestor decizii. Ori poate că te chinui să iei o hotărâre, sau chiar pe toate. Indiferent de situaţie, trebuie să afli totul în legătură cu fiecare decizie în parte, toate detaliile, lucrurile bune, dar şi cele rele, astfel încât să poţi lua o decizie în cunoştinţă de cauză, având ochii larg deschişi. Nu îţi doreşti să ajungi la capătul drumului şi să te trezeşti că-ţi spui: „Dacă aş fi ştiut mai multe..."

Multe decizii luate de tine în adolescenţă îţi pot marca viaţa pentru totdeauna. În cartea sa *Standing for Something*, conducătorul religios Gordon B. Hinckley povesteşte următoarea întâmplare din perioada sa de tinereţe:

Pe când lucram într-un birou al căilor ferate din Denver, răspundeam de bagaje şi de traficul expres din trenurile de călători. Într-o zi, am primit o scrisoare de la omologul meu din New Jersey, care mă anunţa că un tren de pasageri a sosit fără vagonul de bagaje. Trei sute de călători erau foarte supăraţi şi aveau tot dreptul să fie.

Am constatat că trenul mersese din Oakland, California, la St.Louis, unde un acar, din greşeală, a mişcat o bucată de oţel doar cu câţiva centimetri. Acea bucată de oţel

BCU CLUJ CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY



era acul macazului, care a făcut ca vagonul de bagaje să nu mai ajungă la Newark, ci la New Orleans, adică la peste 2000 de kilometri depărtare. Închisorile din toată lumea sunt pline cu oameni care au luat decizii proaste sau chiar distructive, indivizi care au mișcat macazul doar puțin, o dată în viața lor, luând-o astfel pe o cale greșită, care i-a dus într-un loc greșit.

Fiecare decizie în parte este ca un macaz, un ac de oțel de numai câțiva centimetri, care ne va îndrepta pe o cale bună sau greșită, pe mii de kilometri distanță.

POVESTEA A DOUĂ ADOLESCENTE

Imaginați-vă două fete de 19 ani, la sfârșitul perioadei lor de adolescență. La vârsta de 13 ani, se aflau în situații similare. La vârsta de 19 ani, se aflau deja în locuri total diferite, din cauza deciziilor luate de fiecare în parte.

S-O CUNOAȘTEM PE ALLIE. Zâmbește tot timpul. Merge la universitatea din localitate și are două colege de cameră grozave; se distrează de minune. Allie are bursă de studii, dar lucrează și ca asistenta unui profesor, cu jumătate de normă. Intenționează să termine facultatea în doi ani, cu o diplomă în limba engleză, și să devină profesoară.

În momentul de față Allie este prietenă cu doi băieți, dar nu are gânduri serioase cu niciunul, încă. În perioada adolescenței nu prea avea treabă cu băieții, ba chiar se simțea un pic nesigură, însă acum este mândră că nu s-a culcat cu orice băiat i-a ieșit în cale. Speră să întâlnească un băiat minunat, într-o zi, cu care să se căsătorească.

Când avea 15 ani, Allie a încercat o dată să ia droguri, dar, după ce a luat, și-a dat seama ce prostie era. De atunci, exceptând un pahar de vin băut ocazional, Allie nu bea, nu fumează, nu ia droguri. Nu este dependentă de nimic. În fiecare duminică seară, Allie îi telefonează mamei sale, pe care o numește „cea mai bună prietenă". Deși are probleme, în mare este încrezătoare, cu un scop bine definit în viață, mulțumită cu propria persoană.

S-O CUNOAȘTEM PE DESIREE. Este surprinzător de frumoasă, dar suferă de lipsa respectului față de sine. Când este întrebată de ce, ea răspunde: „Nu știu. Probabil că mă gândesc mereu că sunt grasă și urâtă."

Desiree a început să fumeze când avea 14 ani și acum fumează două pachete pe zi. Pretinde că se poate lăsa de fumat și mâine.

Lucrează cu normă întreagă la un magazin alimentar, câştigând un salariu minim.

Deşi a terminat liceul, nu şi-a dat prea mult silinţa să înveţe şi nu are niciun gând să-şi continue studiile. Locuieşte singură într-un apartament şi are diverşi iubiţi. În perioada liceului şi-a făcut de cap cu mai mulţi tipi şi a fost implicată în tot felul de relaţii abuzive. „Întotdeauna reuşesc să atrag rataţi de tot felul", spune ea.

Desiree nu prea păstrează o relaţie cu părinţii ei. Nu mai are legături nici cu prietenii din liceu. Nu ştie ce vrea să facă în viitor şi asta o deprimă adesea.

Două fete. Două rezultate total diferite. De ce? Din cauza alegerilor făcute. Acum aţi început să înţelegeţi de ce alegerile pe care le faceţi în privinţa şcolii, prietenilor, părinţilor, întâlnirilor, sexului, dependenţelor şi respectului faţă de propria persoană sunt atât de importante?

O EXPERIENŢĂ DE ZECE ANI

Înainte de a merge mai departe, încearcă această mică experienţă:

Trebuie să te prezinţi cuiva aşa cum erai exact cu 10 ani în urmă şi să-i spui câteva lucruri despre tine.

Dacă te numeşti Jeremie şi ai 17 ani, vei spune ceva de genul: „Salut, mă numesc Jeremie, am şapte ani şi locuiesc în Toronto, Canada, cu părinţii şi fratele meu mai mic, care are patru ani. Tocmai am terminat clasa întâi. Am un peştişor pe care îl cheamă Spot şi îmi place să colorez şi să joc fotbal. Mă simt foarte fericit."

Dacă citeşti această carte şi eşti lângă cineva, încearcă acest experiment cu el. Spune-i că face parte dintr-o temă dată în carte, astfel încât să nu creadă că ai înnebunit. Prezintă-te ca şi când ai avea zece ani, după care îl pui şi pe el să facă acelaşi lucru. Dacă nu ai pe nimeni în preajmă sau eşti prea jenat (mare lucru), completează spaţiile libere de mai jos:

BCU IAȘI/CENTRUL VECHI LIBRARY

Data (din urmă cu zece ani):

Mă numesc:

Am _____ ani.

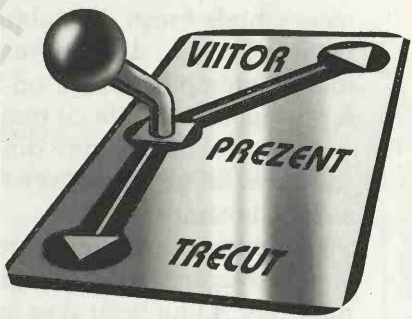
Locuiesc în:

Locuiesc cu:

Ceea ce-mi place să fac:

Mă simt:

Acum, schimbă macazul. Trebuie să te prezinţi aceleiaşi persoane, aşa cum vei
peste exact zece ani. Spune-i cu ce te ocupi şi câte ceva despre tine. Nu uita că
eea ce spui este ceea ce îţi doreşti tu să fii peste
ece ani. Deci, Jeremie va spune ceva de genul:
„Salut. Sunt Jeremie. Am 27 de ani şi locuiesc
Vancouver, Canada. Abia m-am căsătorit cu
femeie minunată, pe care o cheamă Jasmine.
cum câţiva ani am absolvit Conservatorul din
oronto şi în momentul de faţă predau pianul
o şcoală particulară de muzică. Îmi iubesc
arte mult familia şi îmi petrec cât mai
ult timp cu ea. Sunt cu adevărat mulţumit
u viaţa mea."



Data (peste zece ani):

Mă numesc:

Am _____ ani.

Locuiesc în:

Locuiesc cu:

În ultimii zece ani am făcut:

Mă simt:

Tocmai ai exersat o călătorie în timp. Când te-ai întors cu zece ani în timp, ce amintiri ţi-au revenit în minte? Te aflai într-o situaţie bună sau proastă?

Ce poţi spune despre viitor? Cum te vezi peste zece ani? Ce vrei să faci şi ce-ai vrea să devii în următorul deceniu?

BCU Cluj / Central University Library

LIBER SĂ ALEGI

Vestea bună este că peste zece ani vei ajunge chiar acolo unde dorești să ajungi. Ești liber să alegi ce vrei să faci cu viața ta. Se numește *alegere liberă* sau *liber arbitru* și este un drept pe care l-ai câștigat la naștere. În plus, poți să-l activezi instantaneu! În orice moment poți alege să acorzi mai mult respect propriei persoane sau să rupi orice legătură cu prietenii care te trag în jos. Într-un cuvânt, poți alege să fii fericit sau nenorocit.

Realitatea este că, deși ești liber să alegi, nu poți alege și consecințele alegerilor făcute de tine. Ele sunt prestabilite. Vin la pachet cu alegerea. Așa cum spune o veche zicală: „Dacă alegi un capăt al bățului, automat l-ai luat și pe celălalt." Alegerea și consecințele alegerii sunt precum cartofii piure cu sos. De exemplu, dacă te hotărăști să nu înveți la școală și să nu mergi la facultate, vei suferi consecințele firești de a obține cu greu chiar și un interviu pentru o slujbă bine plătită. Tot așa, dacă îți vei alege cu inteligență întâlnirile și vei evita relațiile intime întâmplătoare, te vei bucura de consecințele unei reputații bune și nu vei fi preocupat de bolile cu transmitere sexuală sau de sarcină.

Cuvântul *decizie* vine din limba latină și înseamnă „a te rupe de". Dacă spui „da" unui lucru, înseamnă că ai spus „nu" altuia. De aceea este atât de greu uneori să iei o hotărâre.

De obicei ești obișnuit să iei o hotărâre o dată pentru totdeauna, nu să te gândești și să te răzgândești tot timpul. De exemplu, ca adolescent, am luat hotărârea să nu fumez, să nu beau și să nu consum droguri. (Sigur, nu încerc să mă transform într-un erou, pentru că am făcut și multe greșeli în perioada adolescenței, așa cum vă voi arăta mai departe. Dar acest lucru – de a nu deveni dependent – l-am făcut într-adevăr bine.) Ca atare, am evitat petrecerile unde toată lumea se făcea criță. Am hotărât să nu mă întâlnesc cu tipi care umblau cu droguri. N-am simțit niciodată presiunea celor din jur pentru a face un lucru, deoarece odată ce am luat o hotărâre, nu am revenit asupra ei.

Unii ar putea spune că am pierdut ceea ce este mai frumos din adolescență. S-ar putea să fie așa. Mie, însă, mi-a oferit o eliberare: aceea de a nu mă droga și a face ceva prostesc; de a nu fi condamnat pentru conducere sub influența alcoolului; de a nu-mi forma niciun fel de dependență.

SCURTĂ RECAPITULARE

Sunt mai multe moduri în care poți citi această carte. O poți citi de la cap la coadă (probabil cel mai bun mod), sau o poți frunzări și apoi să te oprești doar la capitolele care te interesează cel mai mult. Dacă ești prea leneș, uită-te doar la desene. Îți voi prezenta pe scurt capitolele.

DECIZIA 1 ŞCOALA — Sunt complet stresat!

Dintre toate provocările, şcoala se plasează pe locul 1. De ce ? Reprezintă un stres! Aşa cum spunea un adolescent: „Şcoala... Pfui! Oamenii îi înnebunesc pe elevi că şcoala reprezintă totul şi asta mă stresează!"

Ai de-a face cu bârfe şi note, cu profesori şi teste, iar în pauza de prânz, cu etichete şi cu domnişoare. Aoleu! Trebuie să faci faţă părinţilor, care se aşteaptă să fii la şcoală pe cât de bun poţi fi. Şi, peste toate astea, trebuie să-ţi faci griji pregătindu-te pentru o slujbă adevărată, pe care o vei avea într-o bună zi.

De ce alegerea făcută în privinţa studiilor reprezintă o decizie atât de importantă? Probabil că această decizie îţi va deschide mai târziu uşile către diverse oportunităţi sau ţi le va închide pentru mult timp.

În capitolul despre şcoală,vom aborda mai multe subiecte, precum:

- *Abandonul şcolar îţi poate distruge potenţialul de a face bani.*
- *Găsirea unei motivaţii atunci când nu ai niciuna.*
- *Cele 7 secrete de obţinere a notelor bune.*
- *Depăşirea incapacităţii de învăţare.*
- *Pregătirea pentru facultate şi achitarea taxelor şcolare.*
- *Cum să-ţi faci vocea auzită (nu facem parte dintr-un cor; ne referim la cum să descoperim la ce suntem buni fiecare).*

DECIZIA 2 PRIETENII — Atât de distractivi... Atât de capricioşi

Există tineri care îşi fac cu uşurinţă prieteni. Pentru mulţi alţii, însă, este o adevărată luptă. Nu ne potrivim. Sau suntem judecaţi după cum ne arată corpul ori după cum ne îmbrăcăm. Este greu în special când familia se mută şi, deodată, eşti elevul nou-venit în şcoală, care încearcă să spargă obişnuitele clişee. Mulţi dintre noi au trecut prin perioade în care nu am avut niciun prieten. Sau au fost perioade când ne doream atât de tare să fim acceptaţi, încât ne împrieteneam cu oricine, chiar dacă erau prieteni care ne trăgeau în jos.

Şi, apoi, mai apare o dramă. Deşi este foarte ciudat, aproape fiecare fată cu care am stat de vorbă mi-a spus: „Două fete se înţeleg bine, dar, când sunt trei, prietenia nu mai merge." Băieţii au un alt set de provocări, să-şi care pumni unii altora sau să fure iubita celuilalt.

Pe cine îţi alegi să-ţi fie prieten şi ce fel de prieten alegi reprezintă o decizie majoră. În acest capitol, vom vorbi despre multe chestii interesante, cum ar fi:

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY
B.C.U. M. EMINESCU" IASI

- *Cum să supraviețuiești jocului popularității.*
- *Ce să faci când nu ai prieteni.*
- *Cum să găsești un prieten care să-ți semene.*
- *Cum să supraviețuiești în luptele dintre fete.*
- *Ce ar trebui să știi despre găști.*
- *Cum să ții piept presiunii celor din jur.*

DECIZIA 3 PĂRINȚII — Ce jenant!

„Mama mea este OK. Încearcă să mă înțeleagă. Dar cu cât încearcă mai tare, cu atât mă enervează mai rău. În plus, tata este complet nebun. Nu reușesc deloc să stabilesc o legătură cu el."

Ea este Sabrina. Este destul de normală. Își iubește părinții, deși în cea mai mare parte a timpului nu reușește să-i înțeleagă. Parțial, problema cu părinții este cum îi vedem noi pe ei. Când eram în școala elementară, părinții mei erau grozavi. Dar când am ajuns pe la vârsta de 13 ani, au devenit plictisitori și demodați, așa încât mă făceau să mă simt jenat. Brusc, parcă uitaseră cum să se îmbrace, cum să vorbească, cum să meargă. N-am să uit niciodată: când eram prin clasa a opta, mă aflam pe marginea terenului, în timpul unui meci de fotbal, când am simțit o bătaie pe umăr.

„Bună, Sean. Eu sunt. Tata. Vrei o bucată pentru tine și pentru colegi?" Am rămas șocat. În spatele meu se afla taică-meu, pe marginea terenului de fotbal, unde nu ar fi trebuit să se afle, cu o pizza, mare cât roata calului, în toiul meciului de fotbal, întrebându-mă dacă nu vreau o bucată din nenorocita aia de pizza.

Am fost îngrozit. În fața coechipierilor mei m-am făcut că nici măcar nu-l cunosc.

Dar, credeți-mă, mai târziu, când crești, descoperi că părinții tăi s-au maturizat brusc, sunt din nou grozavi, iar prietenii vor face deseori comentarii de genul „Băi, ce grozavă este maică-ta".

Calitatea relațiilor pe care dorești să le ai cu părinții tăi este o opțiune și este una foarte importantă. În acest capitol, vom discuta multe probleme esențiale, printre care:

- *Cum să-ți construiești o relație bună cu părinții.*
- *Dezarmarea părinților dintr-o singură lovitură sau chiar și mai puțin.*

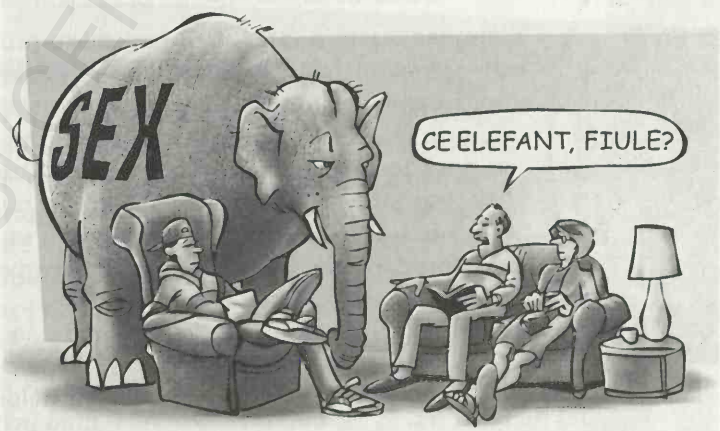
- *Cele patru expresii magice pe care să le folosești cu părinții și care să funcționeze de fiecare dată.*
- *Cum să supraviețuiești unui divorț.*
- *Cum să faci față sindromului „De ce nu pot fi și eu ca fratele meu?"*
- *Ce să faci când părinții tăi au probleme și trebuie să-i ajuți să le depășească.*

ÎNTÂLNIRILE AMOROASE ȘI VIAȚA SEXUALĂ — Chiar trebuie să vorbim despre asta?

Mi-ar fi plăcut să nu vorbesc despre acest subiect, dar trebuie. Dacă nu l-aș lua în discuție, aș fi irresponsabil, pentru că este una dintre cele mai importante decizii pe care o vei face. Poate *cea mai importantă.* (Părinți, în caz că citiți, în secret, cartea adolescenților, pentru a afla ce părere am despre acest subiect, relaxați-vă și aveți încredere în mine. Nu o voi da în bară.)

Când eram copil, părinții mei nu vorbeau niciodată despre cum se fac copiii. Mama se înroșea numai când se gândea la asta. Așa că am aflat tot ce trebuia să știu despre sex de la băieții din vecini, care le știau pe toate. Dar vremurile s-au schimbat și trebuie să știți foarte clar cu cine vreți să vă întâlniți și ce vreți să faceți cu viața voastră sexuală. În acest capitol veți găsi chestiuni de genul:

- *Cum să-ți dai întâlnire cu persoana potrivită.*
- *Deci încă nu mergi la întâlniri... Și ce dacă?*
- *Problema de a-ți lega întreaga viață de o fată sau de un băiat.*
- *Cum să sesizezi punctele vulnerabile într-o relație.*
- *Ce sunt bolile cu transmitere sexuală și de ce să te ferești de ele.*
- *Deconspirarea celor patru mari mituri legate de adolescență și sex.*



BCU IAȘI CENTRU UNIVERSITAR LIBRARY

DECIZIA 5 DEPENDENȚELE

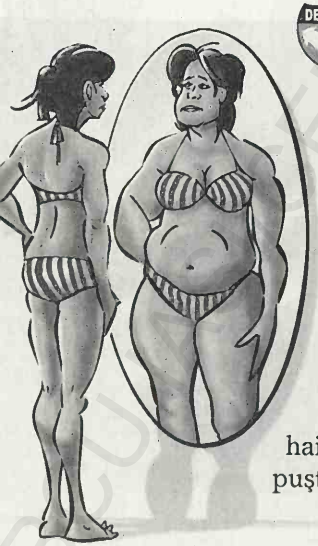
— Nu este chiar greu să mă las... Am făcut-o de zeci de ori

Recunosc. Am fost dependent în liceu de... nachos (un fel de pufuleți mexicani). Nu mă mai săturam de ei. Nu puteam să văd un film fără nachos. Nu am putut să trec examenul de capacitate fără acești nachos. Încă mai depind de ei. M-am tot întrebat ce o fi substanța aia grasă, ca brânza, care intră în compoziția nachos, pentru că sunt sigur că nu este brânză. Sunt un norocos că nu am avut niciun viciu în timpul adolescenței. Îmi pare rău de colegii mei care trebuie să iasă afară, la fiecare două ore, în ploaie sau căldură, ca să fumeze o țigară. Îmi pare rău pentru un prieten de familie care și-a distrus creierul atât de rău cu drogurile, încât este total absent în familie. În mod cert, deciziile pe care le vei lua îți vor marca întreaga viață.

În zilele noastre, există acea presiune din afară, care te îndeamnă să bei alcool în exces, să fumezi, să te droghezi, să iei steroizi, să prizezi cocaină și să faci atât de multe alte lucruri tentante. Așa cum spun niște tineri: *„O grămadă de oameni fac asta, așa că este greu să te abții."* Sau: *„M-am oprit, dar tot mai vreau."*

Nu trebuie să treci peste acest capitol. Tineri ca tine au câteva povești interesante să-ți spună. Vom discuta despre:

- *Cele trei realități brutale ale dependenței.*
- *Adevărul despre alcool, tutun, amfetamine, ecstasy, steroizi, cocaină, aurolac și multe altele.*
- *Asta nu e marijuana părinților tăi!*
- *Cum învingi un viciu.*
- *Drogul secolului 21.*
- *Unde poți găsi niște nachos grozavi.*



DECIZIA 6 CONȘTIINȚA PROPRIEI VALORI

— Dacă aș arăta mai bine

Spunea odată o fată: „Cea mai mare provocare a mea este respectul față de propria mea persoană. Sunt prea mulți oameni frumoși. Simt că sunt urâtă." Dacă și tu simți la fel, nu ești singura. În comparație cu modelele pe care le vedem în reviste precum *Cosmopolitan* sau *GQ*, toți suntem urâți. Nu este nimic rău în a dori să arăți bine. Dar dacă încrederea în sine sau lipsa acestei încrederi depinde doar de cum te plasezi pe scara frumuseții, atunci ai probleme serioase.

De fapt, sunt o mulțime de puști care au nasul mare și haine aiurite, și sunt foarte siguri pe ei. După cum sunt mulți puști bine îmbrăcați, populari, care nu au deloc încredere în

. În mod evident, respectul pentru propria persoană nu ţine numai de frumuseţe bicepşi.

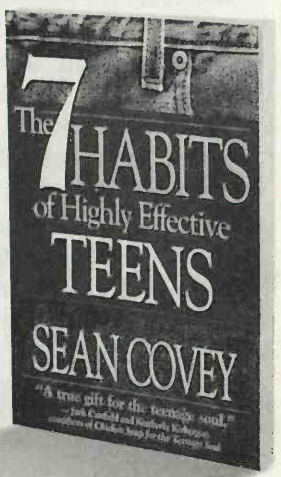
Când ai făcut şi ai spus tot ce se putea face şi spune, nu-ţi rămâne decât să veţi să te placi aşa cum eşti. Deşi nu pare, aceasta este o alegere. Ţine de modul m înveţi să te protejezi pe tine însuţi, nu de ce vine din exterior sau de ceea ce pun ceilalţi despre tine. Acest capitol va dezbate probleme ca:

- *Singura oglindă adevărată în care ar trebui să te uiţi.*
- *De ce este o prostie să te fixezi pe părerea altora despre tine.*
- *Caracter şi competenţă: piatra de temelie a conştiinţei propriei valori.*
- *Ce să faci când eşti deprimat şi nu poţi să-ţi revii.*
- *Cum să-ţi dezvolţi talentele şi competenţele.*
- *Cum să descoperi diamantele care zac ascunse în tine.*

URS INTENSIV PENTRU OBŢINEREA CELOR 7 DEPRINDERI

– Ele te ridică sau te coboară

În completarea fiecărui capitol există un alt capitol scurt intitulat „Curs tensiv pentru obţinerea celor 7 deprinderi". Cu câţiva ani în urmă, am scris carte intitulată *Cele 7 deprinderi ale unui adolescent performant (The 7 Habits of ighly Effective Teens)*. În cazul că aţi citit cartea, acest capitol vă va servi drept capitulare a celor deja citite. În cazul în care nu aţi citit-o, cursul intensiv vă va uta să recuperaţi. Nu contează ordinea în care citiţi aceste cărţi. Este la fel ca la mele din seria *Războiul Stelelor*. Ele sunt făcute să fie ăzute toate, ordinea însă nu contează.



În această carte, vom folosi cele 7 deprinderi ca pe o trusă de scule care vă ajută la luarea deciziilor. Deci, care sunt cele 7 deprinderi ale unui adolescent performant? Pe scurt, ele sunt deprinderi pe care le au în comun adolescenţii fericiţi şi de succes, din Africa până în Alaska. Nu pleca de acasă fără ele!

PREGĂTIŢI PENTRU ZIUA DE MÂINE

Scopul meu în elaborarea acestei cărţi este unul simplu: doresc să vă ajut să faceţi alegeri înţelepte în cazul celor şase decizii pe care trebuie să le luaţi, aşa încât să fiţi fericiţi şi sănătoşi astăzi şi pregătiţi pentru ziua de mâine — un viitor care va fi atât de luminos, încât va trebui să purtaţi o umbrelă de plajă. După ce veţi împlini 20 de ani şi vă veţi retrage din vârsta adolescenţei, aş dori să fiţi în stare să spuneţi:

- *Am studii solide!*
- *Am prieteni buni, care scot la iveală tot ce am mai bun în mine!*
- *Am o relaţie bună cu părinţii mei!*

BCU CLUJ UNIVERSITY LIBRARY

- *Nu am vreo boală cu transmitere sexuală, nu sunt gravidă / n-am lăsat nicio fată însărcinată şi am făcut alegeri inteligente în privinţa întâlnirilor şi a sexului.*
- *Nu am niciun viciu!*
- *Mă respect şi sunt OK!*

Desigur, veţi face multe greşeli în anii adolescenţei, vă veţi confrunta cu multe lupte şi veţi trece prin multe suişuri şi coborâşuri. Nimeni nu aşteaptă de la voi să fiţi perfecţi. Dar, vă rog, încercaţi să nu faceţi să pară totul mai greu decât ar trebui să fie. Printr-o simplă alegere făcută înţelept astăzi, călătoria voastră prin adolescenţă poate fi mult mai lină.

Îmi place ceea ce a spus poetul Robert Frost despre importanţa deciziilor.

P.S.

Apropo, vă îndemn să vă personalizaţi cartea. O tânără, pe nume Carol, spunea: „Vin dintr-o familie cu o mare dragoste pentru cărţi. Citesc de la vârsta de 3 ani, iar scrisul pe o carte este pentru mine un păcat." Şi eu am fost crescut la fel. Dar ce ar fi să schimbăm regula chiar acum? Noua regulă ar suna cam aşa: Fă notiţe chiar pe carte! Ia-ţi stiloul, creioanele colorate, markerul — indiferent ce - şi mergi în oraş. Scrie în grabă. Mâzgăleşte. Distrează-te. Scrie pe margini. Încercuieşte citate pe care vrei să le memorezi. Marchează povestirile care te inspiră. Înregistrează-ţi gândurile. Vei câştiga mult mai mult din această carte dacă ţi-o vei personaliza.

SCRIE PE MARGINI

CE VA URMA

În continuare, vom vorbi despre cine este cu adevărat acel tip numit „bărbatul". Dacă eşti curios, citeşte mai departe!

BCU IAŞI CENTRUL VECHI LIBRARY

Cele 7 DEPRINDERI

CURS INTENSIV

Ele te ridică sau te coboară

Pe pagina următoare veți găsi numere de la 1 la 54. Sunteți provocat să găsiți fiecare număr din imagine, începând cu 1, apoi 2, apoi 3, și așa mai departe, până ați ajuns la 54. După un minut și jumătate vedeți câte numere ați găsit. Nu sunt numere lipsă sau trucuri. Sunteți gata? Pe locuri, fiți gata, start.

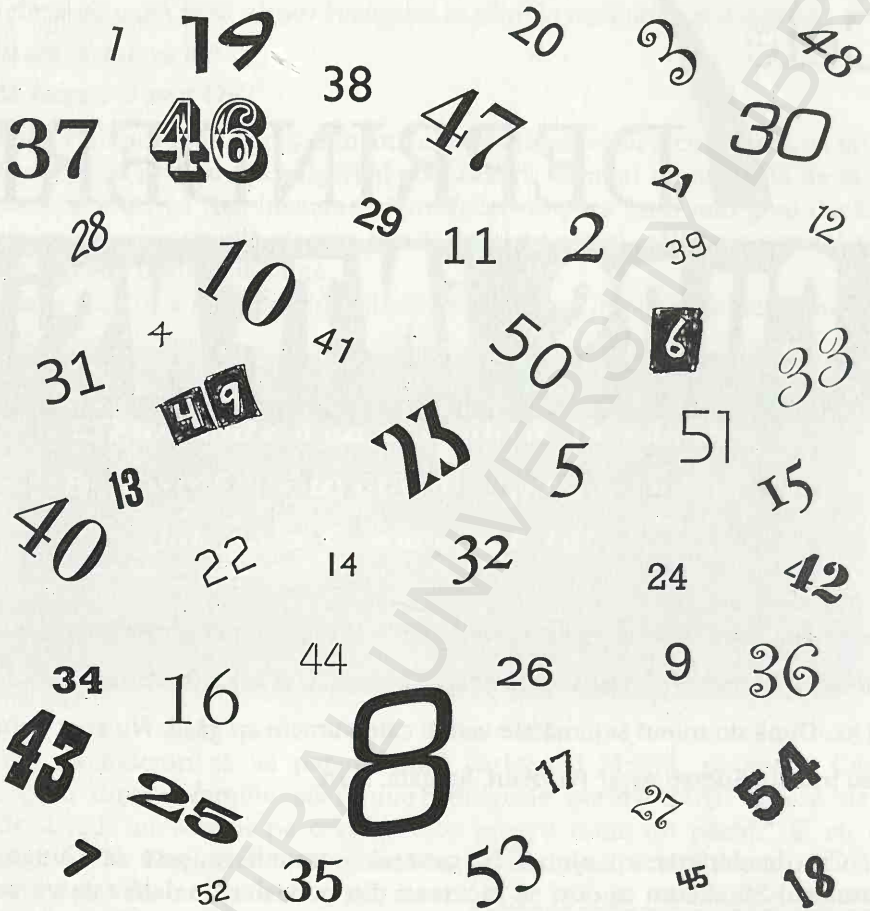
Cât de departe ați ajuns? În general, oamenii reușesc să ajungă până la numărul 30. Acum aș dori să încercați din nou, dar de data asta vă voi învăța o metodă care să vă ajute la localizarea numerelor. Mergeți la pagina 32, unde vă este totul explicat.

Bine ați revenit. Cât de departe ați ajuns de data asta? Poate ați reușit să ajungeți chiar până la 54. Care a fost diferența? Singura diferență este că v-am dat o modalitate de a gândi — un cadru — care să vă ajute să găsiți numerele. Odată ce ați știut unde să vă uitați, v-ați putut mișca de trei ori mai repede.

Exact așa este și cartea despre cele șapte deprinderi. *Ele reprezintă un cadru sau o modalitate de a gândi, care te ajută să rezolvi problemele mai repede și mai bine.* Vor avea o importanță esențială în a te ajuta să iei decizii înțelepte în cazul celor șase alegeri pe care trebuie să le faci. Deci, mă voi referi la ele, din când în când, pe tot parcursul cărții.

Pentru început, vă voi oferi un scurt curs intensiv despre cele șapte deprinderi. Înainte de asta trebuie să înțelegeți două concepte rapide: tiparele și principiile.

BCU CLUJ UNIVERSITY LIBRARY



CE ESTE UN TIPAR?

Tiparul este o percepţie a ta, punctul tău de vedere, modul în care vezi tu lumea. Cumnatul meu, Kameron, a muncit odată din greu, timp de vreo câteva săptămâni, pentru a-şi construi un zid din traverse de cale ferată, în curtea din spate. Din păcate când era aproape gata, vecina sa l-a rugat, să dea jos traversele şi să facă zidul din blocuri de piatră. I-a explicat că, pur şi simplu, soţul ei nu suportă să se uite toată viaţa la un zid făcut din traverse de cale ferată. Tovarăşii de muncă ai cumnatului meu nu puteau înţelege tupeul vecinei de a cere demolarea zidului, după ce acesta fusese ridicat. Deşi Kameron nu putea fi de acord cu raţionamentul ei, ştia că vor fi vecini mult timp de atunci încolo, şi, deşi l-a costat încă o săptămână de muncă suplimentară, a făcut ce i-a cerut vecina şi a înlocuit traversele cu piatră.

BUCHAREST CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

În săptămâna care a urmat, vecina lui Kameron a venit să-şi exprime cunoştinţa pentru reconstrucţia zidului de dragul soţului ei. „Vezi, a explicat , el n-ar fi venit niciodată să-ţi povestească, dar pe când era adolescent, a fost chis într-un lagăr de muncă, timp de 18 luni, în Germania, după război. În mpul acelor luni, a fost nevoit să care traverse de cale ferată, şi de atunci până stăzi i se face rău la stomac când vede traverse."

Vedeţi cum, cu puţină înţelegere, percepţia lui Kameron s-a schimbat mediat? Supărarea lui s-a transformat în compasiune, într-o secundă. Asta se numeşte *schimbarea tiparului.* Uneori, tiparele sau percepţiile noastre sunt complet detaşate şi trebuie fixate. Tocmai de aceea nu ar trebui să-i judecăm pe ceilalţi oameni. Rareori cunoaştem întreaga poveste.

Această carte va provoca multe din tiparele pe care le ai în legătură cu ersoana ta sau cu viaţa în general. De exemplu, s-ar putea să crezi că tu nu poţi înţelege bine cu mama ta. Sau poţi fi convins că nu te poţi descurca la oală. Ori ai putea crede că nu este realist să te abţii de la sex în adolescenţă. realitate, s-ar putea ca tiparul tău să fie complet dat peste cap şi, cu puţină formare, te-ai putea simţi altfel, asemenea lui Kameron. Ţine minte, cheia himbării tale este de a schimba mai întâi perspectiva sau tiparul.

E ESTE UN PRINCIPIU?

Principiile sunt legi naturale. Gravitaţia este un principiu. acă arunci un măr în aer, el va ajunge din nou pe pământ, diferent că trăieşti la New York sau la New Delhi, că răieşti azi sau în anul 2000 î.Ch. Aşa cum există principii care guvernează lumea fizică, tot aşa există principii care guvernează interacţiunea umană. Onestitatea, de exemplu, este un principiu. Dacă eşti cinstit cu alţi oameni, le vei câştiga încrederea. Dacă eşti necinstit, vei putea înşela oamenii un timp, dar vei fi în cele din urmă descoperit — întotdeauna va fi aşa. Alte exemple de principii sunt munca serioasă, respectul, concentrarea, răbdarea, responsabilitatea, dragostea, înnoirea, posibilitatea de a alege, justiţia. Şi mai sunt multe altele.

Următorul fragment este o transcriere a unei conversaţii radio între o navă din marina SUA şi autorităţile canadiene, purtată în apropierea coastei Newfoundland. Acest fragment ilustrează ceea ce înţeleg eu prin principii.

Americanii: *„Vă rugăm să deviaţi cursul cu 15 grade spre nord, pentru a evita o coliziune."*

Canadienii: *„Vă recomandăm să deviaţi voi cursul cu 15 grade spre sud, pentru a evita coliziunea."*

Americanii: *„Vă vorbeşte căpitanul navei americane. Repet, deviaţi cursul."*

Canadienii: *„Nu, repet, deviaţi VOI cursul."*

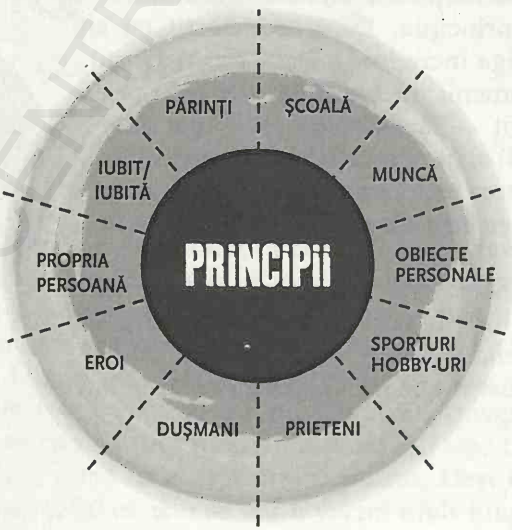
Americanii: *„Acesta este portavionul american* Abraham Lincoln, *al doilea ca mărime în flota americană din Atlantic. Suntem însoţiţi de trei distrugătoare, trei vase de croazieră şi numeroase vase de însoţire. Cer să deviaţi cursul cu 15 grade spre nord, în caz contrar se vor lua contramăsuri pentru a asigura siguranţa vaselor noastre."*

Canadienii: *„Aici este un far. Alegerea vă aparţine..."*

Principiile sunt precum farurile. Ele sunt veşnice, universale şi evidente. Nu poţi distruge principiile; dar te poţi împiedica de ele, indiferent cine eşti.

Deoarece principiile nu dau greş niciodată, ele rămân singurele lucruri pe care ne putem axa viaţa. Bazându-ne pe principii, toate celelalte aspecte importante din viaţa noastră — prieteni, iubiţi, iubite, şcoală şi familie — îşi găsesc propriul loc. În mod ironic, punând pe primul plan principiile, avem cheia de a ne descurca mai bine în toate celelalte domenii.

Fiecare deprindere în parte este bazată pe principii care nu se demodează niciodată. Pe parcursul cărţii vă voi arăta hăţişul care se creează când îţi bazezi viaţa numai pe principii.



BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CELE 7 DEPRINDERI

Cele 7 deprinderi ale unui adolescent performant reprezintă 7 caracteristici pe care adolescenţii fericiţi şi de succes din toată lumea le au în comun. Iată lista cu aceste deprinderi şi scurte explicaţii.

DEPRINDEREA 1 FII PROACTIV
Asumă-ţi responsibilitatea vieţii tale.

DEPRINDEREA 2 ÎNCEPE AVÂND ÎN MINTE SCOPUL FINAL
Defineşte-ţi misiunea şi ţelurile în viaţă.

DEPRINDEREA 3 ÎNCEPE CU ÎNCEPUTUL
Dă prioritate priorităţilor.

DEPRINDEREA 4 AMBELE PĂRŢI POT SĂ CÂŞTIGE
Ia o atitudine de genul „toată lumea trebuie să câştige".

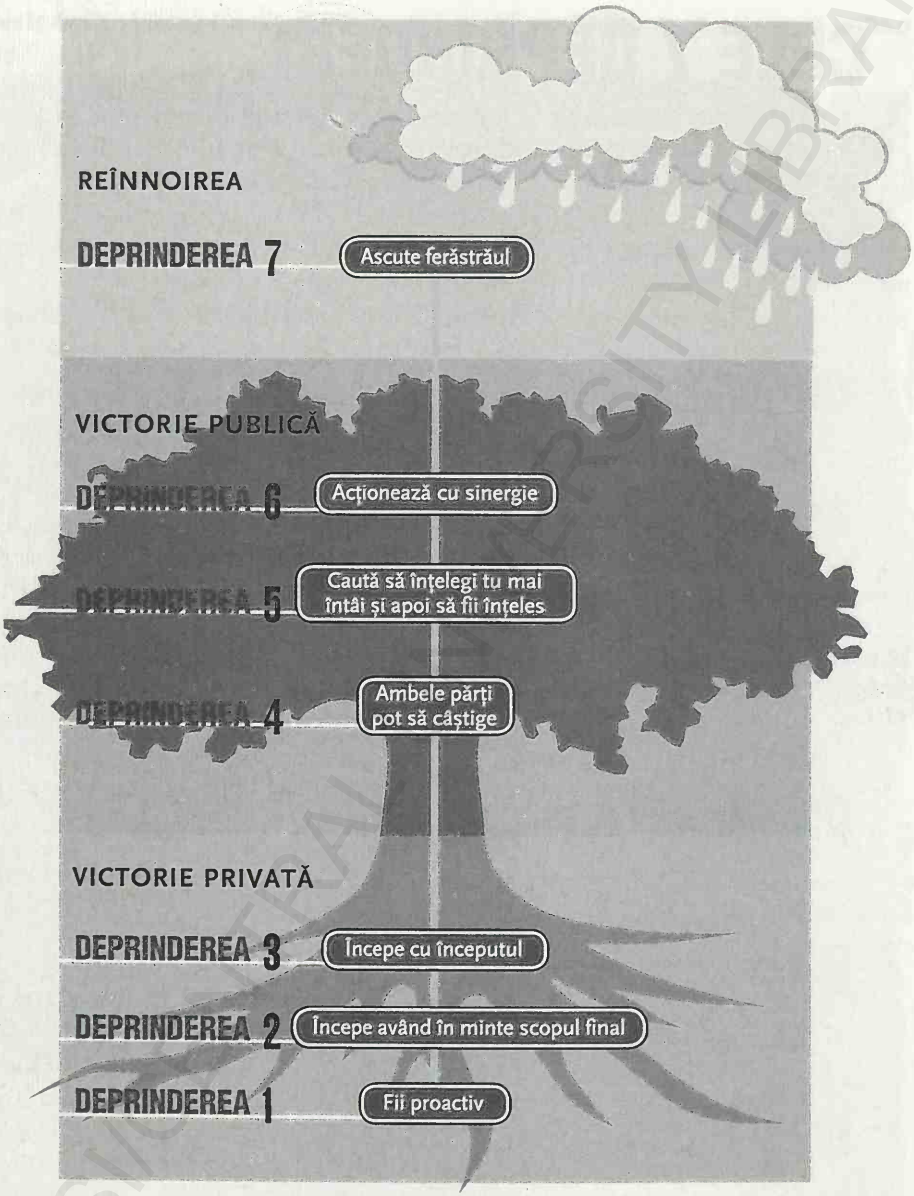
DEPRINDEREA 5 CAUTĂ SĂ ÎNŢELEGI TU MAI ÎNTÂI ŞI APOI SĂ FII ÎNŢELES
Ascultă-i pe oameni cu sinceritate.

DEPRINDEREA 6 ACŢIONEAZĂ CU SINERGIE
Lucrează împreună cu alţii pentru a reuşi mai mult.

DEPRINDEREA 7 ASCUTE FERĂSTRĂUL
Reînnoieşte-te continuu.

7

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY



Aşa cum se vede din schema de mai sus, deprinderile se clădesc unele pe altele. Primele trei (numerele 1, 2 şi 3) formează structura rădăcinii. Aceste deprinderi au rolul să te ajute să te aduni. O numim victorie individuală. Se află sub pământ, pentru că nimeni în afară de tine nu ştie cu adevărat ce se întâmplă. De prea multe ori încercăm să-i schimbăm pe ceilalţi oameni înainte de a ne schimba pe noi înşine, dar după cum bine ştim, nu merge aşa. Întreaga schimbare începe de la rădăcină, cu tine.

Următoarele trei deprinderi (numerele 4, 5 şi 6) formează trunchiul şi murile, ceva ce este văzut de toată lumea. Aceste deprinderi ne ajută să ne elegem cu ceilalţi oameni. O numim victorie publică. Dacă nu ai câştigat toria individuală până la un anumit nivel, va fi imposibil să câştigi victoria blică. Cheia unei bune relaţii este de a face pace mai întâi cu tine însuţi. Totul ne din interior spre exterior, nu invers.

Deasupra copacului se află lucrurile care hrănesc copacul, de la rădăcini la unze, precum ploaia şi căldura soarelui. Aceasta este deprinderea 7, sau cea a înnoirii. Ea insuflă viaţă şi vitalitate tuturor celorlalte deprinderi.

Vă voi da o imagine a fiecărei deprinderi, pentru a vă ajuta să le memoraţi.

EPRINDEREA 1 FII PROACTIV

Pentru Deprinderea 1, imaginea este aceea a unei telecomenzi.

Deprinderea 1 nu este altceva decât preluarea responsabilităţii asupra propriei vieţi, situaţia de a fi căpitanul propriului vapor. Aşa cum spune prietenul meu, autorul John Bytheway, oamenii proactivi ţin telecomanda vieţii lor. Ei aleg canalul şi programul. Oamenii reactivi (care doar reacţionează) îi lasă pe ceilalţi să îi controleze, ca şi cum ar fi dat telecomanda altora ca să schimbe canalul şi programul pentru ei. Aceştia permit ca o remarcă grosolană a unui prieten să le strice întreaga zi.

Oamenii reactivi spun chestii de genul:

- *„Prietenul meu îmi face viaţa îngrozitoare."*
- *„Mamă, nu am cum să iau note bune la şcoală atâta timp cât el îmi este profesor."*
- *„Mamă, îmi distrugi viaţa."*
- *„Dacă aş arăta ca ea, aş avea la fel de mult succes."*

În filmul *Şcoala de Rock* (*School of Rock*) există o scenă extraordinară, în care profesorul suplinitor, Dewey, încearcă, într-un mod sarcastic, să-i înveţe pe elevi cât de uşor poţi deveni victima „omului", sau a acelei forţe imaginare care se află acolo, afară, pentru a ne prinde.

Dewey: *Ce, vreţi să vă predau ceva? Vreţi să învăţaţi ceva? Bine, uite o lecţie folositoare pentru voi. Renunţaţi. Chiar aşa, renunţaţi. Pentru că în viaţa asta nu veţi putea câştiga. Mda, aţi putea încerca, dar la sfârşit veţi pierde, şi încă cum, pentru că lumea este condusă de acel Om.*

Frankie: *Cine?*

Dewey: *Omul. A, nu-l cunoşti pe Om? Ei bine, el se află peste tot. La Casa Albă, pe coridor. Miss Mullins, ea este Omul. Acest Om a distrus stratul de ozon, incendiază Amazonul, a răpit-o pe Shamu şi a aruncat-o într-o cisternă cu clor. OK? Şi a existat o cale de a-l face să sufere. Se numea rock'n'roll. Dar ce credeţi? Omul l-a distrus cu*

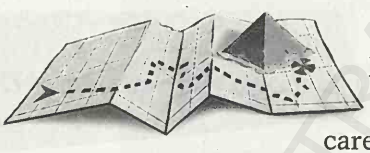
un lucru mărunt, care se numeşte MTV! Aşa că nu-ţi pierde timpul încercând să faci ceva extraordinar sau pur sau nemaipomenit. Pentru că Omul te va face gras, ratat, terminat şi îţi va zdrobi sufletul. Aşa că fă-ţi o favoare şi renunţă!

Problema este că atunci când joci rolul victimei, renunţi la control, oferi telecomanda Omului, fie că acesta este părintele tău, profesorul, iubita sau iubitul, şeful sau soarta însăşi. Deprinderea 1 nu este altceva decât preluarea telecomenzii şi, deci, a responsabilităţii propriei tale vieţi.

De exemplu, Jen mi-a povestit cum obişnuia să permită unor comentarii mărunte de la şcoală s-o facă nefericită. După ce a aflat despre Deprinderea 1, a pus mâna din nou pe telecomandă. Jen spunea: „Nu mă mai intimidez când salut oamenii pe hol. Când se întâmplă ceva rău, zâmbesc. Este uimitor cât de fericită sunt, şi acum consider majoritatea zilelor ca fiind bune, când nu demult le consideram proaste. Şi când cineva nu-mi spune „Bună!", îi spun eu şi mă simt foarte bine!"

După cum veţi vedea, Deprinderea 1 joacă un rol fundamental în luarea unor decizii importante.

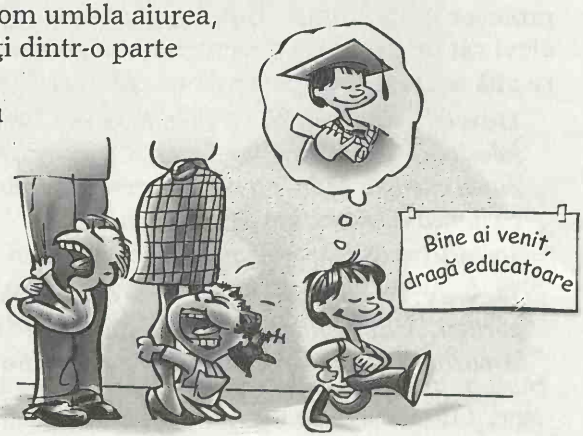
DEPRINDEREA 2 ÎNCEPE AVÂND ÎN MINTE SCOPUL FINAL



Pentru Deprinderea 2, imaginea este cea a unei hărţi rutiere.

Gândiţi-vă la ultima călătorie mai lungă pe care aţi făcut-o. Cât de greu ar fi fost să ajungeţi la destinaţie fără o hartă? Destul de greu. Aţi fi ajuns în cele din urmă, dar aţi fi pierdut mult timp şi energie. Aşa este şi cu noi. Dacă nu avem clar scopul în minte, ţelurile către care aspirăm, vom umbla aiurea, vom pierde timpul şi vom fi aruncaţi dintr-o parte în alta de către opiniile celorlalţi.

Pentru a vă ajuta să definiţi cu claritate unde doriţi să ajungeţi în viaţă, vă recomand să aşterneţi pe hârtie o declaraţie personală sau un set clar de scopuri de urmărit. Consideraţi-le pe amândouă ca pe propria voastră hartă rutieră.



Vă dau mai jos o declaraţie de misiune personală, aparţinând lui Ayesha Johnson, de la liceul Hunter's Lane.

DECLARAŢIA DE MISIUNE PERSONALĂ...

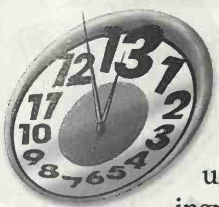
... Să fiu cât de bună pot.
... Să continui să fiu un model pentru verii mei mai mici.
... Să absolvesc liceul şi colegiul.
... Să continui a ajuta oamenii în diverse situaţii.
... Să fiu o bună studentă.
... Să devin soţie şi mamă, mai târziu în viaţă.
... Să fiu o femeie de afaceri/un investitor de succes.
... Să adun destui bani pentru ca într-o zi să-i pot ajuta pe cei nevoiaşi.
... Să-mi donez organele cuiva care are nevoie de ele, când voi muri.
... Mai presus de toate, să cred că orice este posibil cu ajutorul lui Dumnezeu, cu condiţia să crezi în EL.

Imaginaţi-vă cât de mult o călăuzeşte pe Ayesha în viaţa de zi cu zi o astfel de declaraţie. Declaraţiile de misiune vin sub diverse forme, unele lungi, altele scurte, în versuri sau desenate. Iată o alta, scrisă de Peter Parker:

Indiferent ce-mi va oferi viaţa, nu voi uita aceste cuvinte: „Odată cu o putere mai mare vine şi o responsabilitate sporită." Acesta este darul meu, blestemul meu. Cine sunt eu? Sunt Omul Păianjen.

Pe tot parcursul cărţii, vă voi oferi diverse mărturii de la adolescenţi şi vă voi încuraja să scrieţi şi voi una.*

DEPRINDEREA 3 ÎNCEPE CU ÎNCEPUTUL



Pentru Deprinderea 3, imaginaţi-vă un ceas cu un cadran care are 13 ore.

Când începi cu începutul, timpul tău se dilată. Este ca şi când ai avea un ceas cu 13 ore. *Cadranele timpului* reprezintă un model uimitor, care vă va ajuta să găsiţi mai mult timp. Este alcătuit din două ingrediente:

Important: lucrurile tale cele mai importante; chestiuni care **contează cu adevărat.**

Urgent: lucruri care se află chiar în faţa ta şi necesită **atenţie imediată.**

* Pentru a vă ajuta să vă întocmiţi propria declaraţie, vizitaţi site-ul www.6decisions.com.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CADRANELE TIMPULUI

	URGENT	MAI PUȚIN URGENT
IMPORTANT	1 • Examenul de mâine • Ai un prieten rănit • Ești în întârziere la serviciu • Proiectul care trebuie predat azi • Pană la mașină **CEL CARE AMÂNĂ**	2 • Planificarea, stabilirea obiectivelor • Predarea eseului peste o săptămână • Exercițiile fizice • Relațiile • Relaxarea **CEL CARE STABILEȘTE CORECT PRIORITĂȚILE**
MAI PUȚIN IMPORTANT	3 • Convorbiri telefonice, e-mailuri neimportante • Întreruperi • Micile probleme ale altor persoane • Presiunea celor din jur • Prea multe cluburi, activități, hobby-uri **CEL CARE E MEREU DE ACORD**	4 • Prea mult TV • Convorbiri telefonice fără sfârșit • Jocuri pe calculator, Internet și SMS-uri în exces • „Excursiile" la magazine • Moduri personale de a pierde timpul (MPPT) **CEL CARE CHIULEȘTE**

Cadranul 1 este reprezentat de lucruri care sunt atât importante cât şi urgente. Acesta include probleme ca punctualitatea la serviciu, defecţiunile de la maşină, un test important pentru a doua zi. Aceste lucruri sunt importante şi trebuie să fie făcute imediat. Uneori crizele se ivesc din senin; de fapt, ele aşa apar de obicei. Prea des, însă, sunt create de noi, din cauză că ne place să amânăm lucrurile. De aceea cadranul 1 este casa celui care amână. Un stil de viaţă de tip C1 duce la consum mare şi stres puternic. Petreceţi cât mai puţin timp aici.

Cadranul 2 include lucruri care sunt importante dar nu şi urgente. Deci, ce poate fi important dar nu urgent? Ce ziceţi de nişte exerciţii fizice? Este important? Da. Este urgent? Nu. Nu chiar... Nu ai să mori dacă nu faci exerciţii astăzi. Deci, aparţine cadranului 2. Ce spuneţi de lucrarea care trebuie predată într-o săptămână? Este importantă? Da. Este urgentă? Nu. Nu încă. Dar dacă o amânaţi prea mult, se poate transforma deodată într-o criză de tip C1. Acum încă ţine de C2. Aici îşi are casa cel care stabileşte corect priorităţile. Aici este locul

...le ar trebui să locuiești. Timpul petrecut aici duce la o viață echilibrată și la ...formanțe ridicate.

Cadranul 3 reprezintă lucrurile care sunt urgente, dar nu și importante, ...m ar fi nenumărate convorbiri telefonice și e-mailuri, întreruperi, cât și proble...le mărunte ale altora. Deoarece toate acestea sunt urgente, par a fi și impor...nte, dar de fapt nu sunt. Cadranul 3 este casa unde se află cel care e mereu ...e acord. El spune „da" la orice și oricui, pentru că nu vrea să dezamăgească pe ...imeni. În felul acesta nu face decât să se dezamăgească pe sine. Evitați pe cât ...osibil acest cadran.

Cadranul 4 este plin de cronofagi și de folosirea în exces a unui lucru bun, ...m ar fi convorbiri telefonice mult prea lungi, sesiuni Internet fără sfârșit, prea ...ult somn, excursii-maraton prin magazine. O parte dintre aceste activități pot fi ...laxante și necesare la început, dar făcute în exces devin o pierdere de timp. Aici ...e casa chiulangiului. Nu stați prea mult pe aici.

O simplă cunoaștere a celor patru case vă va ajuta enorm la școală. Fiți atenți ...a însemnat asta pentru Sarah, o tânără de 16 ani:

Eram o elevă foarte bună, dar când începeau testele mă descurcam foarte prost. Nu aveam ...cea mai vagă idee de ce nu eram în stare să mă descurc, chiar și atunci când știam materia ...te bine. Când am văzut cadranele, mi-am dat seama că eram, categoric, persoana care ...e mereu de acord. Când trebuia să învăț, făceam întreruperi lungi, care credeam că sunt ...portante, de exemplu pentru lungi convorbiri telefonice. Atenția îmi era distrasă cu mare ...urință. În dimineața dinaintea testului „trăgeam tare", să bag în mine cât mai multe informații ...sibile. Acum încerc să învăț să spun uneori „nu" altora, și să spun mai des „da" mie însămi. Profesorii m-au învățat că este OK să fiu uneori puțin egoistă în ce privește prioritățile mele.

DEPRINDEREA 4 GÂNDEȘTE CĂ AMBELE PĂRȚI POT SĂ CÂȘTIGE

Pentru deprinderea 4 te gândești la „a bate palma".

Bătutul palmei în semn de mulțumire este veche de când lumea, fiind un simbol al lucrului în echipă și al spiritului de câștig al ambelor părți. A gândi astfel reprezintă o atitudine de viață, în care toată lumea câștigă. Nu numai eu sau tu, ci amândoi. În loc să fii amenințat de succesul altora, ești fericit pentru ei. Succesul lor nu îți afectează statutul. Nu te gândești să calci alți oameni în picioare (Câștig-Pierdere) și nici nu ești prețul de șters picioare pentru alții (Pierdere-Câștig), ci cauți ca ambele părți să obțină ceea ce doresc.

Îmi amintesc că am citit cândva o predică de la biserica Lake Street, din Evanston, care ilustrează perfect acest lucru.

Mi-am amintit de curând o poveste spusă de senatorul Paul Simon... De fiecare dată când o spunea, vocea i se pierdea, iar în ochi îi apăreau lacrimi. Era vorba despre un concurs de atletism pentru cei cu disabilităţi, prezidat de el. Sosise timpul pentru a se da startul la alergări. Toţi concurenţii erau adunaţi la linia de pornire. Fiecare în parte suferea de pe urma unui handicap. S-a dat startul şi toţi au pornit în cursă.

Cam la o treime din cursă, unul dintre alergători a căzut. S-a auzit un suspin prelung în tribune. Însă, surprinzător, cu o spontaneitate extraordinară, toţi ceilalţi alergători s-au oprit din alergare. S-au uitat înapoi la cel care căzuse. Unul după altul s-au întors şi s-au îndreptat către el. L-au ridicat în picioare şi cursa a continuat apoi, fiecare cot la cot, până la linia de sosire. Au terminat cursa împreună. Fiecare alergător s-a văzut pe sine în persoana celui căzut.

Deşi există loc şi pentru o competiţie sănătoasă, asemenea sportului şi afacerilor, viaţa nu este o competiţie, mai ales când este vorba de relaţii. Gândiţi-vă ce prostie ar fi să spui: „Deci, cine a câştigat în relaţia dintre tine şi mama ta?" În cadrul relaţiilor, dacă nu câştigă amândoi, sfârşesc amândoi prin a pierde.

Când este momentul să luăm decizii importante în privinţa alegerii prietenilor, în a selecta persoanele cu care ne dăm întâlnire, în privinţa relaţiei cu părinţii etc. este absolut necesar să avem spiritul de câştig al ambelor părţi.

DEPRINDEREA 5 CAUTĂ SĂ ÎNŢELEGI TU MAI ÎNTÂI ŞI APOI SĂ FII ÎNŢELES

Pentru Deprinderea 5, gândeşte-te la o ureche mare.

Marea majoritate a oamenilor nu ascultă cu atenţie şi, ca urmare, una dintre marile frustrări în viaţă este că nu suntem înţeleşi. Nimeni nu ne înţelege cu adevărat problemele, durerile, dorinţele, situaţia unică prin care trecem.

Mulţi nativi americani folosesc o soluţie la această problemă, soluţie veche de când lumea. Se numeşte Bastonul Vorbitor. Ori de câte ori se întâlnesc câţiva oameni, Bastonul Vorbitor este prezent. Numai cel care are acest baston are dreptul de a vorbi. Atâta timp cât ai acest baston, eşti singurul care poate vorbi, până când toată lumea te va înţelege. Imediat ce simţi că te-ai făcut înţeles, este momentul de a pasa bastonul altuia, aşa încât şi ceilalţi să se poată face înţeleşi. Bastonul Vorbitor îţi oferă siguranţa că toţi te ascultă cu atenţie.

N-ar fi minunat să ai un astfel de baston atunci când încerci să-ţi împărtăşeşti sentimentele părinţilor tăi? Nu ar avea voie să vorbească până când nu te-ai făcut complet înţeles. Ce ziceţi de asta?!

Singura deprindere importantă de comunicare pe care o poţi învăţa este cum asculţi. Adevărata ascultare nu înseamnă să fii tăcut, ci să încerci în mod activ să înţelegi o altă fiinţă umană. Deseori dăm de necaz pentru că tragem concluzii pripite, fără a înţelege toate detaliile, aşa cum reiese din poezia de mai jos, scrisă de un adolescent, pe nume Logan.

Nu de mult mi-am văzut iubita plimbându-se cu un alt băiat...
Se plimbau şi chicoteau, şi se distrau,
Şi am văzut cum îl ţinea de mână!

Am stat în spate şi i-am spionat, având ochii plini de lacrimi
În faţa acestei imagini odioase,
În care un biceps cu picioare
Îmi fura iubita!

În timp ce spionam de după o pubelă, plin de sentimente de ură,
I-am văzut îmbrăţişându-se strâns! Eram distrus...
Când înainte de a se despărţi, o văzui sărutându-l pe faţă.

Aceasta a pus capăt spionajului din spatele containerelor de gunoi:
Văzusem destul!
M-am hotărât s-o înfrunt pe drăcoaica de fată,
Pe care o numeam pe vremuri iubire adevărată.

I-am trimis un e-mail
Cu gândurile mele.
Nu voi repeta ce i-am scris, în caz că sunt de faţă copii,
Dar pot spune că nu am folosit cuvinte blânde.

I-am spus că acesta a fost sfârşitul şi, chiar când am dat click pe „trimite mesajul",
Am auzit telefonul.
Am ridicat receptorul şi nu mi-a venit să cred:
Era micuţa mea fostă...(aşa credeam atunci).

Îmi zise „Iartă-mă, iubitule, nu te-am văzut toată ziua,

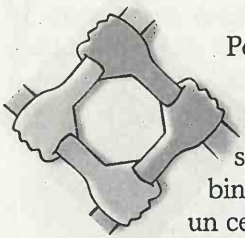
Dar frate-meu cel mare este în oraş!
Ţi-am spus vreodată că este boxer
Şi încă unul mare?!

Ar vrea să te cunoască, dar este atât de protector...
Aşa că poartă-te frumos şi vezi ce faci,
Îmi verific e-mail-ul şi apoi vin să te iau.
Ah... uite! Am un e-mail de la tine."

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Relaţiile sănătoase cu prietenii şi părinţii sunt construite pe temelia unei bune ascultări şi pe reţinerea de a-i judeca. Vom analiza mai atent cum pot fi făcute aceste lucruri mai bine în capitolele care urmează.

DEPRINDEREA 6 ACŢIONEAZĂ CU SINERGIE



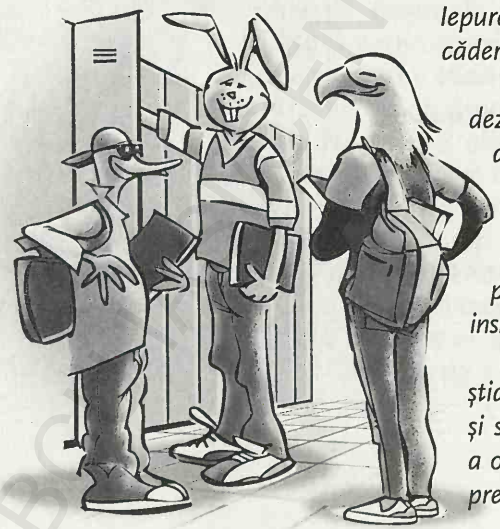
Pentru Deprinderea 6, încercaţi să vizualizaţi patru braţe înlănţuite.

Sinergia se realizează când două sau mai multe persoane cooperează pentru a crea ceva mai bun decât ar putea face una singură. Nu există *ca mine* sau *ca tine,* ci numai mai bine, doar mai bine. Viaţa este precum cele patru braţe din imagine, care formează un cerc. Fiecare braţ aduce partea lui de putere în această înlănţuire, făcând ca, împreună, cele patru să fie mult mai puternice decât unul singur. Constructorii ştiu foarte bine acest lucru. Ei ştiu că o bârnă de 5 x 10 cm poate susţine 400 kilograme, iar două bârne asemănătoare prinse împreună pot susţine nu numai 800 kilograme (aşa cum v-aţi aştepta) ci peste 3 tone! Aşa este şi cu noi. Împreună, putem realiza mult mai multe decât singuri.

Toţi suntem diferiţi, în ce priveşte mediul din care provenim, rasa, cultura, înfăţişarea, modul de exprimare şi de gândire şi aşa mai departe. Cheia sinergiei constă în a preţui aceste diferenţe, în loc de a ne speria de ele. O fabulă populară — „Şcoala Animalelor", de George H. Reavis — ilustrează de ce ar trebui să valorificăm diferenţele în loc de a ne pune pe toţi laolaltă în aceeaşi oală.

Odată demult, animalele au înfiinţat o şcoală. Au adoptat un program de activităţi, constând în alergări, căţărat, înot şi zbor....

Raţa era grozavă la înot, mai bună chiar decât instructorul, lua note excelente la zbor, dar era o catastrofă la alergat. Pentru că era atât de slabă la alergat, trebuia să stea după ore şi să lase înotul, pentru a putea exersa mai mult alergarea....



Iepurele era primul din clasă la alergat, dar a făcut o cădere nervoasă din cauza înotului.

Veveriţa era excelentă la căţărat, până când şi-a dezvoltat frustrări la ora de zbor, unde profesorul a obligat-o să zboare de la sol, în loc de a-şi da drumul din copac în jos...

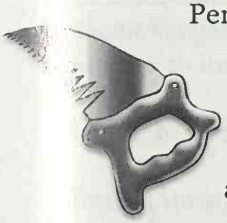
Vulturul era un copil-problemă şi trebuia disciplinat cu severitate. La orele de căţărat îi bătea pe toţi ceilalţi, ajungând primul în vârful copacului, insistând însă s-o facă aşa cum ştia el mai bine.

La sfârşitul anului, un tipar de excepţie, care ştia să înoate extraordinar de bine, dar mai putea şi să alerge, să se cţere, şi chiar să zboare puţin, a obţinut cele mai bune rezultate şi a fost declarat premiantul clasei.

Apreciaţi faptul că tu ai putea fi un vultur, prietenul tău ar putea fi o raţă, ra ta, un iepure, iar mama, o veveriţă. Fiecare are o putere şi o rezistenţă iferită; tocmai aici este frumuseţea. Vă daţi seama ce prostie ar fi să compari vultur cu o veveriţă şi să spunem care este mai bun? La fel este să te compari cineva la şcoală şi să gândeşti: „Sunt mai bună decât el", sau: „Nu sunt la fel bun ca el". Nimeni nu este mai bun sau mai rău decât altul, ci doar suntem iferiţi. Tu eşti OK; ei sunt OK.

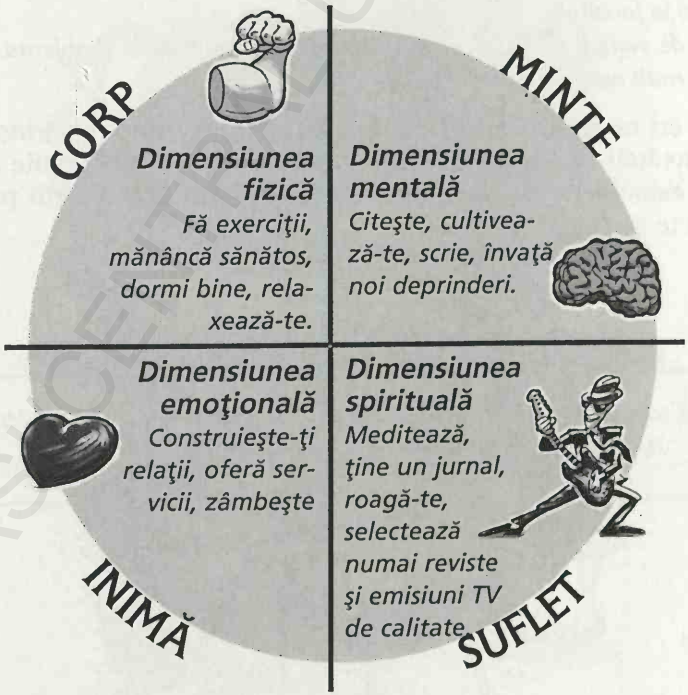
Evaluarea diferenţelor este unul dintre marile secrete ale unei vieţi fericite. Este totodată un ingredient esenţial, care te ajută să te înţelegi cu părinţii, aşa cum vei descoperi foarte curând.

DEPRINDEREA 7 ASCUTE FERĂSTRĂUL



Pentru Deprinderea 7, imaginaţi-vă un ferăstrău.

Un tăietor de lemne nu trebuie niciodată să uite să facă mici pauze, pentru a-şi ascuţi ferăstrăul. În mod similar, nu ar trebui să fim niciodată atât de ocupaţi, încât să uităm să ne reînoim. Suntem făcuţi din inimă, corp, minte şi suflet. Fiecare are nevoie de timp şi atenţie.



BCU IAŞI CENTRUL UNIVERSITAR LIBRARY

Autorul englez Rumer Godden scria, citând un proverb indian:

„Fiecare dintre noi este o casă cu patru camere, una fizică, una mentală, una emoţională şi una spirituală... dacă nu intrăm în fiecare zi în fiecare dintre cele patru camere, chiar dacă numai pentru a le aerisi, nu suntem o persoană completă!"

Chris, un elev adolescent, s-a exprimat astfel:

În perioada adolescenţei este uneori greu să vezi valoarea şi beneficiul ascuţirii ferăstrăului. Dar ştiu că acest lucru este important, deci uite ce aş încerca să fac:

Din punct de vedere social/emoţional îmi este destul de greu, dar un lucru tot am făcut pentru a cunoaşte oameni (pentru că nu sunt prea sociabil), şi anume am creat o pagină web pentru tot palierul unde se află dormitorul meu. Am făcut fotografii tuturor şi am aflat câte ceva despre fiecare în parte. Cred că mi-am dublat numărul de cunoştinţe la etajul unde stau, ca rezultat al acestui demers.

Din punct de vedere fizic, mă duc la sală – alerg de trei ori pe săptămână şi ridic greutăţi de două ori pe săptămână.

Din punct de vedere mintal, colegiul este un loc grozav pentru a-ţi ascuţi ferăstrăul. Purtăm conversaţii cu adevărat intelectuale. Învăţăm şi ne dezvoltăm tot timpul. De aceea te şi duci la facultate.

Din punct de vedere spiritual, ar mai trebui să dezvolt puţin problema. Ştiu că am nevoie de mai mult echilibru.

De multe ori ne simţim vinovaţi când ne acordăm timp nouă înşine, pentru că am fost învăţaţi să ne gândim la ceilalţi mai întâi. Nu trebuie să gândeşti astfel. Când este vorba de ascuţirea ferăstrăului, este bine să fii puţin egoist. Promit să nu te spun.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

am oferit pe scurt cele 7 deprinderi ale adolescentului performant. Vă vor fi mare ajutor în momentul luării celor şase decizii cruciale. Sper că, în viaţă, veţi subestima puterea deprinderilor, care vă pot conduce spre succes sau ec. Nu uitaţi: „Obiceiurile proaste sunt precum un pat confortabil: se învaţă or dar se părăsesc greu". Pe de altă parte, obiceiurile bune, odată căpătate, nt greu de distrus, la fel ca şi cele proaste.

CÂTEVA CUVINTE DESPRE FILMELE PREFERATE ALE FAMILIEI COVEY

Iubesc filmele. La fel şi familia mea. În timp ce veţi citi cartea, veţi observa că nu pot să nu fac referiri la filme. Familia mea este puţin cam ciudată, deoarece obişnuim să alegem câteva filme care ne plac şi le vizionăm de atâtea ori, încât nu putem vorbi între noi fără a folosi replici din ele. Lumea ne crede nebuni. Le numim „filmele clasice ale familiei Covey". Multe dintre ele nici măcar nu sunt atât de bune. Ne plac însă. Ne distrează. Am făcut o listă cu aceste filme, pe care am pus-o la sfârşitul cărţii.

CE VA URMA

Dacă eşti curios să afli cele 7 secrete pentru obţinerea notelor bune, continuă să citeşti cartea mai departe. Vei afla curând.

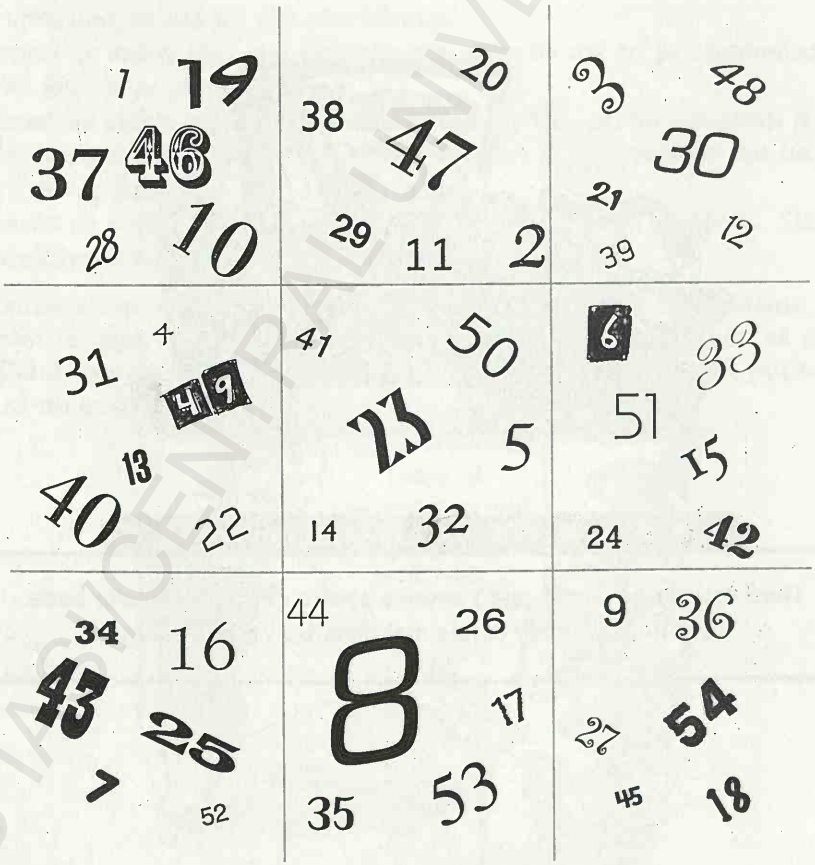
BCU IASI

SĂ NE ÎNTOARCEM LA SCHEMĂ

Pe această pagină se află aceeaşi schemă pe care aţi văzut-o mai înainte; de data asta, am împărţit pătratul în 9 căsuţe egale. Pentru a găsi numerele, urmaţi modelul dat mai jos. Altfel spus, primul număr se află în căsuţa 1, următorul în căsuţa 2, următorul în căsuţa 3, următorul în căsuţa 4 şi tot aşa până la căsuţa 9. Întoarceţi-vă din nou la căsuţa 1 şi repetaţi acelaşi model.

1	2	3
4	5	6
7	8	9

Cronometraţi-vă din nou, timp de un minut şi jumătate, şi vedeţi cât de departe puteţi ajunge de data asta. Când aţi terminat, întoarceţi-vă la pag. 16. Aţi înţeles? Acum... pe locuri, fiţi gata, start!



BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

DECIZIA

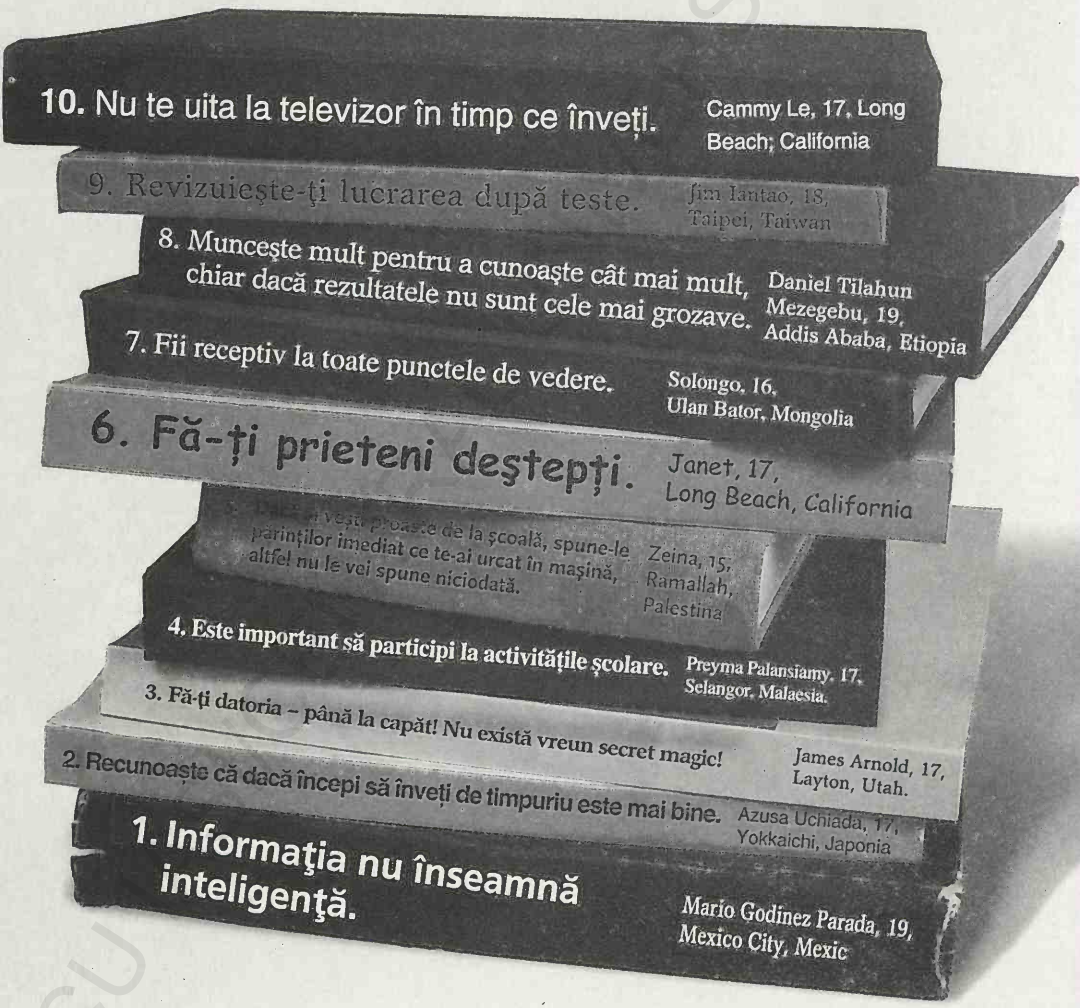
1

ŞCOALA

BCU IAŞI

Topul celor 10

Lucruri legate de școală pe care ar trebui să le cunoști



Napoleon: Păi, nimeni nu vrea să iasă în oraş cu mine.
Pedro: Dar ai invitat pe cineva?
Napoleon: Nu, dar cine crezi că ar vrea? Nu mă prea pricep la nimic.
Pedro: Ce vrei să spui?
Napoleon: Păi ştii tu, să învârt nunchak-ul, să vânez cu arcul, n-am nici îndemânare de hacker. Fetele vor băieţi care sunt îndemânatici. Napoleon Dynamite

Erau trei lucruri care nu-mi plăceau la liceu – temele, temele, temele. Exact în ordinea asta. Era însă un lucru care îmi plăcea – poezia. Aveam câţiva colegi care se ocupau de poezie. Scriam versuri tâmpite pe care le schimbam între noi să vedem care este în stare să scrie cele mai idioate versuri.

Cea mai bună lucrare cu care candidam pentru lista de poezii tâmpite, a fost scrisă când aveam aproape 16 ani. Era prima zi a anului. Mă uitasem toată ziua la televizor, la meciuri de fotbal, împreună cu fraţii mei, David şi Stephen. Lungiţi pe canapea, am mestecat un munte de junk food – pizza, nachos, suc, şi tot soiul de alte lucruri nesănătoase – şi mă durea capul îngrozitor. Spre seară am adormit. M-am trezit mai târziu cu o senzaţie ciudată. M-am uitat şi, spre groaza mea, am observat că gamba mea era lipită de cea a fratelui meu, Stephen. Amândoi purtam pantaloni scurţi, gambele păreau lipite cu o peliculă subţire de transpiraţie. Scârbos! Am prins, mai târziu, spiritul momentului în poezia:

GRAS ŞI CĂLDUŢ
Simţeam că parcă eram mort,
Doar capul îmi bubuia de durere.
Pizza, nachos şi gogoşi,
Cămăşi pe dinafară, pantofi puturoşi,
Deodată, totul se năclăieşte,
Piciorul tău se lipeşte de al meu...
E gras şi călduţ.

Am participat la câteva concursuri când eram la şcoală, şi, cu asemenea poezii, vă imaginaţi că nu am câştigat nimic. În schimb, am descoperit că am o pasiune pentru limba engleză. Această descoperire m-a ajutat să mă decid ce să urmez mai departe în facultate şi ce să fac când voi fi mare.

Asta m-a adus la prima decizie importantă pe care trebuie s-o iei. Ce ai de gând să faci cu şcoala, cu educaţia ta? De ce este una dintre cele mai importante decizii pe care trebuie să le iei? E simplu. Ceea ce vei face în şcoală în perioada adolescenţei va determina cum vei trăi în următorii cincizeci de ani.

(Apropo, pe pagina anterioară, v-am oferit 10 lucruri legate de şcoală pe care ar trebui să le cunoaşteţi. Acestea sunt mici sfaturi pe care le-am adunat mai ales de la adolescenţi mai mari din toată lumea. Fiecare capitol are câte un astfel de sfat. M-am gândit că s-ar putea să vă placă.)

BCU ŞTIINŢE ECONOMICE LIBRARY

Ca toate celelalte decizii cheie, este **una de răscruce**.

Puteți s-o apucați pe calea cea bună – rămâneți în școală, încercați să vă descurcați cât mai bine, vă pregătiți de facultate și pentru o carieră. Sau puteți s-o luați pe drumul cel prost – abandonați școala, sau rămâneți la școală, pierzând timpul, nefăcând nimic. Alegerea vă aparține.

Deoarece sunt multe lucruri importante de discutat în acest capitol, l-am împărțit în patru secțiuni.

Prima secțiune, **Continuați ce ați început,** chiar dacă este greu, se adresează acelora care s-au hotărât să abandoneze școala. Da, am de gând să încerc să vă fac să vă răzgândiți. În secțiunea, **Supraviețuire și reușită,** vom discuta despre cum vă puteți păstra motivația, cum puteți să vă descurcați bine și să faceți față tuturor stresurilor, suișurilor și coborâșurilor legate de școală. **Plecarea la facultate** este secțiunea în care ne vom concentra pe pregătirea, intrarea și achitarea taxelor la facultatea pe care ați ales-o. În sfârșit, în secțiunea, **Exprimă-ți părerea,** vom discuta despre ce vreți să faceți când veți fi mari.

EVALUAREA ȘCOLARĂ!

Înainte de a merge mai departe, evaluează-te, răspunzând la aceste 10 întrebări. Te va ajuta să afli calea pe care o iei. Fii cât se poate de sincer. Fiecare capitol are o evaluare similară cu aceasta.

ÎNCERCUIEȘTE VARIANTA TA	ÎN NICIUN CAZ				CATEGORIC DA!
1. Intenționez să termin liceul.	1	2	3	4	5
2. Intenționez să urmez și alte școli după liceu.	1	2	3	4	5
3. Cred că o educație bună este esențială pentru viitorul meu.	1	2	3	4	5
4. Muncesc serios la școală.	1	2	3	4	5
5. Iau note bune.	1	2	3	4	5
6. Sunt implicat în activități extrașcolare.	1	2	3	4	5
7. Îmi fac mereu lecțiile.	1	2	3	4	5
8. Controlez nivelul stresului.	1	2	3	4	5
9. Pot păstra un echilibru între școală și orice altceva fac.	1	2	3	4	5
10. Petrec timpul gândindu-mă, încercând să aflu ce aș vrea să fac când voi fi mare.	1	2	3	4	5
TOTAL					

BUCUREȘTI UNIVERSITY LIBRARY

ecare întrebare în parte valorează 5 puncte, dintr-un total de 50 de puncte. Adunați s ul obținut și vedeți ce ați reușit. Nu uitați că acesta nu este un test. Nu este notat. Este p și simplu o autoevaluare, care vă ajută la stabilirea alegerilor pe care le faci în mod c nt. Deci, nu vă agățați prea mult de acest scor.

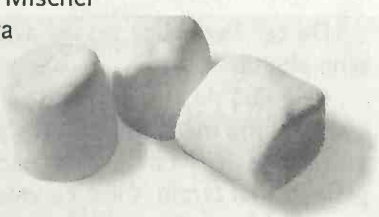
Te afli pe calea cea bună. Ține-o tot așa!

Nu ești decis pe care drum s-o iei. Îndreaptă-te spre drumul cel bun.

Ești pe drumul cel prost. Acordă o atenție specială capitolului de față.

ntinuați ce ați început, iar dacă este greu

u mulți ani în urmă, psihologul Walter Mischel a condus un experiment la o grădiniță d ampusul Universității Stanford. A adunat un grup de copii în vârstă de 4 ani, în jurul u mese pe care se aflau mai multe sorturi de jeleuri. Mischel le spus că trebuie să plece din cameră pentru câteva m te. Dacă vor putea aștepta până când se întoarce, le va da două jeleuri. Dacă nu vor putea aștepta, atunci pot lua un jeleu pe loc. Un jeleu acum sau două mai târziu. Aceasta era înțelegerea. După care a părăsit camera.



- *Câțiva puști nu au rezistat și au mâncat jeleul imediat ce psihologul a ieșit din cameră.*
- *Alții au mai rezistat câteva minute înainte de a ceda.*
- *Alții au mirosit jeleurile.*
- *Un puști chiar a lins jeleul.*
- *Alții, însă, au fost hotărâți să reziste tentației și să aștepte. Așa că și-au acoperit ochii, și-au pus capul pe masă, au început să cânte, s-au jucat, s-au ascuns într-un colț sau chiar au încercat să doarmă.*

Când s-a întors, Mischel le-a oferit două jeleuri celor care au așteptat.

Cercetătorul i-a urmărit pe acești copii până la liceu. De remarcat, cei care au rezistat să mănânce jeleul s-au descurcat mai bine în viață decât cei care nu au putut aștepta. Erau mai bine adaptați, mai încrezători, mai populari și mai de încredere. S-au descurcat și mult mai bine în școală.

BOWLING GREEN STATE UNIVERSITY LIBRARY

Ce au jeleurile în comun cu abandonul şcolar? Multe. Abandonul şcolar poate fi comparat cu mâncatul unui jeleu pe loc. Bomboana asta zemoasă şi moale este într-adevăr foarte gustoasă. Şi abandonarea şcolii poate fi gustoasă la început. De exemplu, dacă renunţi la şcoală poţi să începi imediat să faci bani şi să-ţi cumperi lucruri, cum ar fi, de exemplu, o maşină. Îţi poţi permite chiar şi propriul apartament. Şi imediat scapi de durerea de cap pricinuită de lecţii şi note.

Pe de altă parte, părăsind şcoala acum, sacrifici cele două jeleuri de mai târziu. Asta este o afacere cam proastă. Cele două jeleuri de mai târziu apar mai departe pe drum sub forma unor deprinderi mai puternice, a unei slujbe mai bine plătite, a unei maşini mai bune, a mai multor oportunităţi de a-i ajuta pe alţii, şi a unei aprecieri mai bune a ceea ce este în jurul tău.

Sunt sigur că ai auzit aceste lucruri de multe ori. Dar te-ai gândit vreodată cu adevărat la ele?

Vă daţi seama că dacă nu terminaţi liceul, pedeapsa va fi o slujbă prost plătită tot restul vieţii?

De ce? Pentru că nu vei avea deprinderile necesare pentru a obţine o slujbă mai bine plătită.

O tânără pe nume Iolanda a spus-o foarte clar: „Mama mea are o vorbă – plăteşte acum şi joacă-te mai târziu sau joacă-te acum şi plăteşti mai târziu. Ceea ce vrea ea să spună este că dacă plătesc acum şi fac ceea ce trebuie să fac la şcoală, voi fi o persoană de succes; sau mă pot juca acum şi voi plăti mai târziu când voi avea un serviciu, probabil la un McDonald's, întorcând hamburgerii."

Să câştigi 8 sau 10 dolari pe oră poate părea un câştig bun acum, dar nu este destul. Credeţi-mă. Comparaţi cu cât de mult puteţi câştiga dacă terminaţi liceul, sau chiar mai bine, facultatea. Iată, alăturat, câteva informaţii privind salariile, informaţii puse la dispoziţie de Biroul de Statistica Muncii. Chiar dacă aceste cifre se schimbă an de an, diferenţele vor fi întotdeauna aceleaşi.

Dacă înmulţeşti aceste cifre cu munca de o viaţă (aproximativ 40 de ani) d renţa este şi mai izbitoare.

CÂŞTIGURI PE DURATA UNEI VIEŢI

O persoană care a întrerupt liceul:

850.720 $

O persoană care a absolvit liceul:

1.212.640 $

O persoană care a absolvit facultatea

1.948.960 $

n plus, dacă ai abandonat poţi să-ţi iei adio de la slujbe bune precum cele d mai jos, fiecare în parte necesitând pregătire liceală sau chiar facultate sau c gii tehnice.

Tehnician IT
sistent stomatologie
Manager de hotel
Funcţionar în administraţie
Contabil
Jurnalist
Programator computer
Designer
Agent Imobiliar
Arhitect
Economist
Stomatolog
Geolog
Supraveghetor
Tehnician într-un laborator medical
Subinginer
Asistent social
Agent FBI
Agent de asigurări
Dietetician
Naturalist
Avocat
Om de ştiinţă
Psiholog
Veterinar
Consultant în domeniul managementului
Asistentă medicală
Artist comercial
Mecanic auto
Profesor
Inginer
Farmacist
Funcţionar la o bancă de investiţii
Director de PR
Medic
Profesor universitar
Preot, Rabin sau Predicator
Analist de politici publice
Agent de bursă

IUBITE ŞI BEBELUŞI

Dacă abandonezi liceul, la început s-ar putea să ţi se pară că te descurci bine. Dar cu timpul nevoile tale cresc, ai putea să te hotărăşti să te căsătoreşti, să-ţi întemeiezi o familie, munca devenind o necesitate. Greg Byron, autorul care scrie pentru adolescenţi, a sintetizat lucrurile astfel:

„Când pleci prima oară de acasă, vei trăi probabil foarte ieftin – de obicei vei împărţi camera cu alţi colegi. Dar foarte curând te vei sătura de colegii de cameră şi vei dori puţină intimitate, un loc mai bun unde să locuieşti, o maşină mai nouă, vacanţe, jucării sofisticate. Mai târziu... te îndrăgosteşti... apoi vin copiii... O casă drăguţă şi pantofi pentru bebeluşi.

BCU "LUCIAN BLAGA" CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Mai jos vă prezentăm un tabel în care vă arătăm de câţi bani aveţi nevoie dacă locuiţi singur(necăsătorit) sau sunteţi căsătorit şi aveţi unul sau doi copii (familie):

BUGET LUNAR		
CHELTUIELI FAMILIALE	NECĂSĂTORIT	FAMILIE
Locuință (apartament sau casă)	400.00 $	900.00 $
Utilități (electricitate, apă etc.)	100.00 $	300.00 $
Mașină, benzină,întreținere	350.00 $	500.00 $
Mâncare și cheltuieli gospodărești	200.00 $	900.00 $
Haine și cadouri	150.00 $	500.00 $
Asigurare (viață, mașină, sănătate)	350.00 $	500.00 $
Distracții	100.00 $	300.00 $
Economii și fond de pensii	100.00 $	300.00 $
TOTAL BUGET LUNAR	**1.750.00 $**	**4.200.00 $**

Nu vei avea aceşti bani fiind casier sau servind la mese – genul de slujbe pe care le fac de obicei adolescenţii. Ai nevoie de ceva mai bun. Ca să faci faţă la un buget precum cel prezentat mai sus, trebuie să câştigi cel puţin 15 dolari pe oră, dacă nu eşti căsătorit. Dacă apar iubita şi copiii, ai nevoie de mult mai mult. Vei dori un loc decent pentru ei. Vei dori să fii un soţ care poate asigura viaţa familiei sale. Ai promis. Pur şi simplu nu ai ştiut că scutecele pentru o zi costă mai mult decât mâncarea copilului. Ambii părinţi ar trebui să câştige 18 dolari pe oră fiecare pentru a putea sprijini familia la un asemenea nivel. Dacă unul din cei doi câştigă mai puţin, celălalt trebuie să câştige mai mult ca să compenseze.

Dacă amândoi veţi câştiga puţin de pe urma slujbelor voastre, veţi trăi ÎN SĂRĂCIE. Lipsa banilor te îmbătrâneşte. Chiar repede! Apoi ţi se vor refuza câteva cecuri, iar comisionul băncii pentru ele va fi de 20 de dolari pentru fiecare cec în parte. Începi să te certi pentru bani, lucru de neconceput! Te vei uita la alţii care o duc mai bine pentru că au făcut alegeri mai bune în carieră decât tine. Nu discuţi despre asta... dar o vei SIMŢI pe pielea ta când împreună cu soţia vei vedea că prietenii voştri au case mai frumoase, maşini mai bune. Cine ar fi crezut că banii vor însemna atât de mult?

Există tineri care au abandonat şcoala şi se descurcă bine? Câţiva da. Dar este precum jocul la loterie. Este jocul norocului. De ce să rişti?

Să câteva fapte mai puţin plăcute:

- *Cei care renunţă la şcoală găsesc şi păstrează mai greu slujbele: 50% dintre aceştia sunt şomeri.*
- *Cei care renunţă la şcoală sunt deseori catalogaţi ca fiind oameni care nu termină un lucru început.*
- *Cei care renunţă la şcoală schimbă deseori slujbele în loc să-şi construiască o carieră.*
- *Cei care renunţă la şcoală nu sunt luaţi în considerare pentru majoritatea slujbelor bine plătite, chiar dacă sunt calificaţi.*
- *Şi, din ce în ce mai des, în majoritatea ţărilor, o diplomă de liceu nu mai este suficientă. Vlad, un adolescent din Rusia, spune că „astăzi, în Rusia, eşti un nimeni dacă nu ai o diplomă universitară. Nu găseşti nicio slujbă fără ea."*

Îmi pot imagina un afiş de marketing:

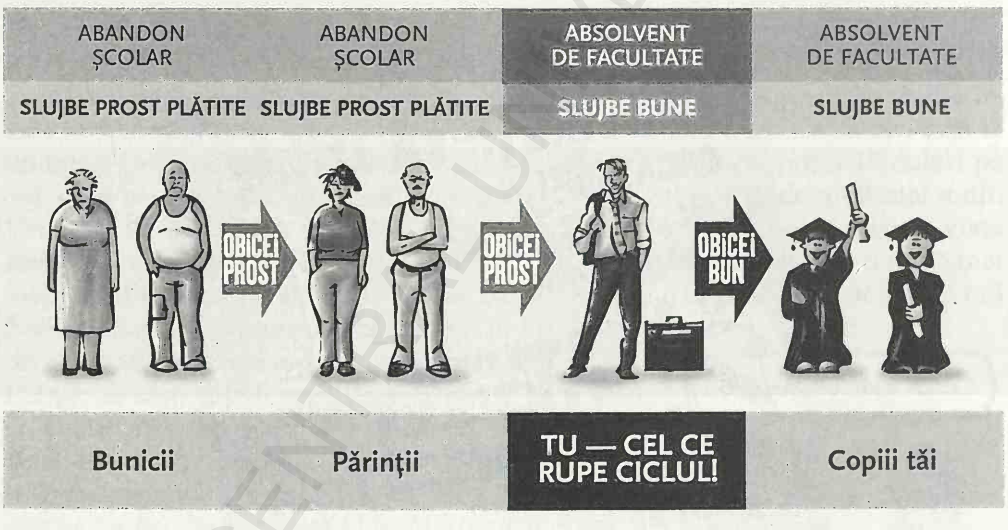
BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

RUPEREA CICLULUI

De cele mai multe ori motivul principal al abandonului şcolar este că aşa au făcut şi alţii. Părinţii au renunţat la şcoală. La fel şi verii. Mulţi dintre prieteni. Poate că nimeni din familie nu a reuşit să termine liceul sau să meargă la facultate. Aşa că de ce am mai merge noi?

Uneori moştenim obiceiuri proaste sau modele care ne sunt transmise din generaţie în generaţie. De exemplu, dacă tatăl tău este alcoolic, mai mult ca sigur că şi tatăl său a fost alcoolic. Acelaşi model se aplică şi în cazul abuzului asupra minorilor, dependenţei de droguri, sărăciei şi abandonului şcolar. De aceea, deseori, familiile disfuncţionale par a se repeta în viitoarele generaţii.

Vestea bună este că ai posibilitatea alegerii. Poţi fi tu cel care rupe ciclul în familia ta. Poţi pune stop prostului obicei cu care ai fost crescut şi poţi transmite obiceiuri bune copiilor tăi, nepoţilor şi nepoatelor. *Nu ar fi grozav să fii tu primul din familia ta care merge la facultate şi să transmiţi modelul copiilor şi nepoţilor tăi?*



Îmi amintesc discuţia cu Sammi, cea care dorea să rupă ciclul moştenit:

Am fost împreună cu prieteni care au renunţat la liceu. Unul dintre ei, cu care lucrez la McDonald's, era acolo de trei ani. Avea 20 de ani şi tot începător. Mă uitam la el şi am realizat că nu pot face acelaşi lucru. Nu pot lucra la Wendy sau la McDonald's tot restul vieţii. Nu vreau să fiu ca tatăl meu sau bunicul meu vitreg. Nu vreau să mă uit înapoi şi să spun: „Aş fi vrut să fac şi eu asta. Aş fi vrut s-o fac şi pe cealaltă."

Decizia de a rămâne la şcoală poate fi cea mai grea pe care o vei face. S-ar putea să ai o viaţă grea de familie şi practic niciun sprijin acasă pentru a reuşi la şcoală. S-ar putea să fii plin de îndoieli şi teamă privind capacitatea ta de a reuşi. S-ar putea să urăşti chiar ideea de a merge la şcoală, chiar şi numai o zi.

[illegible], îţi promit, îţi vei mulţumi toată viaţa dacă vei continua ce ai început. Nu va fi uşor, dar va merita. Două jeleuri mâine înseamnă întotdeauna mai mult decât unul astăzi.

Supravieţuire şi reuşită

Voi face o listă de cuvinte – iar tu vei completa spaţiul liber cu primul cuvânt care îţi vine în minte. Nu te gândi prea mult; notează sau fă un comentariu la orice îţi trece prin cap.

Profesori: _____

Gramatică: _____

Teme: _____

Carnet de note: _____

Teste: _____

Doamna care serveşte masa la prânz: _____

Am încercat cu un grup de adolescenţi şi am obţinut răspunsuri precum:

Profesori: **GARDIENI**	Gramatică: **GREA**
Teme: **MOARTE**	Carnet de note: **ZIUA JUDECĂŢII**
Teste: **TOCIT**	Doamna care serveşte la prânz: **BRAŢE LEGĂNATE**

Tu ce părere ai? Când te gândeşti la şcoală şi profesori ai gânduri pozitive sau ţi se face rău? Lucrurile sunt diferite pentru fiecare persoană în parte. Există însă un lucru comun tuturor adolescenţilor: toţi îşi dau silinţa într-un fel sau altul. Pe când eram la şcoală uram stresul, testele naţionale şi frânghia pe care mă căţăram în sala de gimnastică.

Sunt multe provocări la şcoală. Printre ele, cele mai frecvente ar fi:

1 *„Sunt epuizat."*

2 *„Este prea mult de făcut şi prea puţin timp."*

3 *„Pur şi simplu nu-mi pasă."*

4 *„Nu sunt bun la şcoală şi gata."*

Vestea bună este că există remedii care chiar funcţionează. Hai să le luăm pe rând.

BUCUREŞTI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Provocarea nr. 1: „SUNT EPUIZAT"

Am pus următoarea întrebare unor adolescenţi: „Ce te stresează cel mai mult la şcoală?" Iată ce au răspuns unii dintre ei:

„În general, presiunea din partea societăţii pentru a învăţa bine şi consecinţele în caz că nu reuşim."

„NOTELE."

„Aşteptările părinţilor."

„Toţi profesorii ne dau mult de lucru. Luni am patru teste. Ar trebui să se coordoneze."

„Calculele mă omoară."

„Competiţia."

„Profesori slabi cu voci monotone."

„Pare că totul se suprapune şi se adună, de la antrenamentele de fotbal şi jocurile de baschet, până la teme. Nu există scăpare de la această muncă nesfârşită. O mică pauză te poate da înapoi cu câteva zile. Nu-ţi faci temele la matematică într-o seară şi a doua zi ai de făcut de două ori pe atât."

Partea nostimă este că nu scapi imediat de stres odată ce termini şcoala. El doar se schimbă. În loc să fii epuizat de şcoală, începi să fii stresat de facturi, copii, rudele soţiei. Nu încerca să scapi de stres. Învaţă cum să te descurci cu el. Cum? Îţi vei ascuţi regulat ferăstrăul.

Ascuţirea ferăstăului

„În caz de necesitate, măştile de oxigen vor cădea din tavan. Mai întâi, aplicaţi masca pe gură. După aceea, aplicaţi masca pe gura persoanei sau copilului de lângă dumneavoastră." Aşa sună indicaţiile date de însoţitoarea de la bordul unui avion. Mereu mi-am imaginat scena. Eu, cu masca pe faţă, respirând în ritmul cerut de inimă, în timp ce copilul de doi ani de lângă mine gâfâie după puţin aer. Pare atât de egoist.

Cu cât te gândeşti mai mult la ce spune însoţitorul de bord, cu atât vezi că are dreptate. Nu poţi face mare lucru pentru a ajuta pe cineva dacă tu nu poţi respira în voie. Tocmai de aceea nu ar trebui să fii egoist şi să îţi acorzi timp pentru - tine. Dacă tragi prea tare,

timp prea îndelungat, punându-te mereu pe ultimul loc, te vei epuiza și te stresa, nemaifiind bun de nimic. Trebuie să găsești întotdeauna timp pentru uți ferăstrăul. Hrănește-ți cele patru părți din care ești alcătuit: corpul (fizic), na (relațiile), mintea (psihicul) și sufletul (spiritul).

ă următorul test pentru a vedea cât de bine îți este ascuțit ferăstrăul.

Evaluarea ascuțirii ferăstrăului

	ÎNCERCUIEȘTE VARIANTA TA	ÎN NICIUN CAZ!				CATEGORIC DA!
CORP	Mănânc destul de bine, dorm suficient, nu mă stresez prea mult și fac multe exerciții. Sunt în formă.	1	2	3	4	5
INIMĂ	Depun eforturi să-mi fac prieteni și să fiu un prieten bun. Acord timp relațiilor. Mă implic.	1	2	3	4	5
INTE	Muncesc mult la școală. Mi se pare că tot timpul învăț lucruri noi. Citesc mult. Am hobby-uri.	1	2	3	4	5
FLET	Îmi petrec un timp ajutându-i pe alții. Mă gândesc mult la diverse lucruri. Îmi reîmprospătez spiritul regulat (de exemplu: scriu în jurnal, mă plimb mult prin natură, mă rog, citesc literatură care mă inspiră, cânt la un instrument).	1	2	3	4	5

Ai acordat fiecărei părți atenția necesară? Dacă ai acordat 2 puncte la INIMĂ, înseamnă că ai nevoie să petreci mai mult timp cu prietenii și familia. Dacă ai acordat 3 puncte la CORP, încetinește puțin pasul și ai mai multă grijă de tine. La fel ca anvelopele unui autoturism, dacă unul este uzat mai mult, celelalte trei se vor uza inegal. De exemplu, este greu să te descurci bine la școală (MINTEA) când ești epuizat (CORPUL). La fel și invers. Dacă ești în formă fizică bună și motivat (SUFLETUL), este mult mai ușor să fii un bun prieten (INIMA) și să dai ce este mai bun în tine la școală (MINTEA).

Există multe căi de reducere a stresului prin ascuțirea ferăstrăului. Iată câteva, relatate de unii dintre adolescenții cu care am discutat.

BCU IAȘI TRANSILVANIA UNIVERSITY LIBRARY

- *„Alerg. Asta îmi dă o perspectivă mai bună asupra problemelor şi mă ajută să găsesc soluţii."*
- *„Mă autocompătimesc timp de o oră şi plâng."*
- *„Fac o baie, citesc din jurnalul meu şi dorm."*
- *„Joc fotbal."*
- *„Ridic greutăţi pentru a elimina endorfinele."*
- *„Îi ajut pe alţii pentru a uita de propriile mele probleme."*
- *„Pur şi simplu ies din casă."*

Niște Zombi umblători

Să abordăm una dintre cele mai mari probleme din zona condiţiei fizice - somnul. Cercetările arată că lipsa somnului contribuie la apariţia depresiei, notelor mici, accidentelor şi problemelor emoţionale. Trebuie să admiţi că atunci când eşti obosit, toate lucrurile par disproporţionate. Un comentariu răutăcios făcut de cineva pe seama tunsorii tale poate deveni deodată a jignire de neiertat. Sau examenul la istorie, care se apropie, pare ceva atât de greu, că nu poţi face faţă. Asta se întâmplă când eşti năuc. Eşti copleşit şi începi să gândeşti prost. Iată patru ponturi pentru a putea dormi:

1. OBŢINE CEEA CE AI NEVOIE. Majoritatea adolescenţilor dorm aproximativ şapte ore pe noapte. Unii, mai puţin. Toţi specialiştii spun că aveţi nevoie de 8,5-9,25 ore de somn în fiecare zi. Gândiţi-vă cât somn aveţi nevoie pentru a fi în formă, ţinând cont de ora la care trebuie să vă treziţi şi aflaţi ora la care trebuie să mergeţi la culcare. Nu uitaţi că somnul este hrana creierului.

2. MERGI LA CULCARE DEVREME, SCOALĂ-TE DEVREME. Nu pot să dovedesc, dar cred că este mult adevăr în proverbul „cine se scoală de dimineaţă departe ajunge". Unii experţi în sănătate cred că fiecare oră de somn înainte de miezul nopţii echivalează cu două după. În cazul meu este valabil. Este ceva magic în a te culca devreme şi a te scula la prima oră.

3. FII CONSTANT. De exemplu, dacă în mod obişnuit te culci la ora 11:00 noaptea în fiecare zi a săptămânii, nu te culca la ora 3:00 dimineaţa în fiecare vineri şi sâmbătă, ca să dormi după aceea până la prânz. Dormitul în exces la sfârşit de săptămână te poate da peste cap, mai ales când vrei să reintri în programul normal. Nu cred că m-aţi auzit spunând că nu trebuie să vă distraţi sau să staţi târziu sâmbetele. Nu treceţi de la o extremă la alta. Încercaţi să păstraţi o constanţă a orelor de culcare.

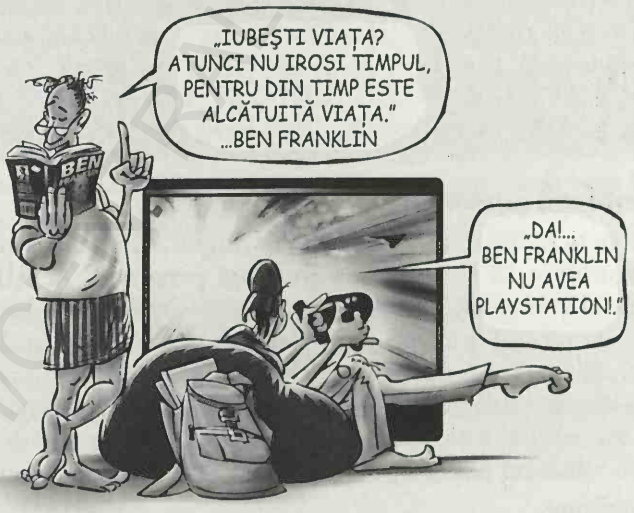
3. RELAXEAZĂ-TE ÎNAINTE DE CULCARE. În loc să beţi cantităţi pantagruelice de cafeină înainte de culcare, încercaţi mai bine să vă relaxaţi. Faceţi o baie, scrieţi în jurnal, citiţi benzi desenate. Câteva minute de răcoreală înainte culcării înseamnă foarte mult.

Aceste ponturi nu sunt reguli ci doar nişte linii directoare. Vor fi momente când veţi dori să staţi până târziu cu prietenii şi vor fi altele când va trebui să staţi până târziu pentru a termina temele. S-ar putea să aveţi o slujbă în timpul şcolii, pentru a vă ajuta familia şi atunci nu veţi aveţi timp pentru somn cât v-aţi dori. Ceea ce vreau să spun este: încercaţi să faceţi tot ce puteţi, folosiţi moderaţia şi fiţi înţelepţi. Dacă vă simţiţi deprimaţi, confuzi sau epuizaţi, atunci un somn sănătos, timp de o noapte întreagă, ar putea să fie cura de care aveţi nevoie.

Provocarea nr. 2: „ESTE PREA MULT DE FĂCUT ŞI PREA PUŢIN TIMP!"

„Sunt foarte ocupat," spunea unul dintre adolescenţi. „Fac o mulţime de lucruri. Sunt într-o formaţie de muzică, sunt în echipa de badminton, fac şcoala de şoferi, mai am şi două slujbe fac şi ore particulare în fiecare săptămână. Fac parte din cinci cluburi, aici, la şcoală."

Atâtea de făcut şi atât de puţin timp. Cum să le fac pe toate? Le-ai putea face probabil toate sau, cel puţin, majoritatea, dacă ai fi mai atent cum îţi foloseşti timpul. Aşa cum spunea Bejamin Franklin:



N-ar fi grozav ca ziua să aibă 25 de ore? Gândiţi-vă ce aţi putea face cu 7 ore în plus pe săptămână. Ei bine, ştiţi ceva? Pun pariu că pierdeţi cel puţin 7-20 de ore săptămânal fără a vă da seama. Pentru a-mi susţine punctul de vedere, urmăriţi cât timp irosiţi în patru zone diferite. Completaţi formularul în timp ce discutăm fiecare zonă.

DETECTORUL DE TIMP

ACTIVITATE	ORE PETRECUTE AICI SĂPTĂMÂNA TRECUTĂ	ORE PE CARE LE POT ECONOMISI ÎN FIECARE SĂPTĂMÂNĂ
Ore mai puține petrecute în fața televizorului		
Reduceți cronofagii personali (Cronofagii mei personali sunt: _____)		
Spuneți *NU* zâmbind (Activități mai puțin importante: _____)		
Nu mai amânați		
TOTAL ORE		

Ore mai puține petrecute în fața televizorului

Televizorul este fără îndoială cel mai mare cronofag. Leneşii se uită la televizor ore în şir. Mai puțin televizor este mai bine. Prea mult televizor este o pierdere de timp, o activitate din cadranul 4, cea care nu este nici urgentă, nici importantă (vezi cadranele timpului de la pag. 24). Ştiaţi că un adolescent american se uită în medie 21 de ore la televizor în fiecare săptămână? După care se plânge că nu are timp pentru nimic. Hm...

DETECTORUL DE TIMP: *Priviți în urmă la ultimele 7 zile. Adunați cât timp ați petrecut în fața televizorului, uitându-vă la filme, inclusiv în weekend. Fiți sinceri. Înregistrați în Descoperitorul de timp în prima coloană, „Ore petrecute aici săptămâna trecută". Acum, gândiți-vă câte ore ați putea tăia fără a fi prea afectați. Înregistrați în coloana „Ore pe care le pot economisi în fiecare săptămână".*

Reduceți cronofagii personali

Toți avem şi activități care ne irosesc timpul, din cadranul 4 (Cel care chiuleşte). Obişnuiesc să le numesc Cronofagi personali. Aceştia sunt diferiți de la persoană la persoană. Fie că petreci prea mult timp la telefon, fie că trimiți mesaje, fie că stai la consola de jocuri pe calculator sau la Xbox, mergi la cumpărături, te machiezi, îți rearanjezi camera, fie citeşti ziare. Ai nevoie de timp pentru relaxare, fără îndoială. Nu spun să scăpați de cronofagi, doar să-i reduceți. Cunosc un băiat de 16 ani, Michael Sean, care pierde 2-3 ore zilnic cumpărând sau vânzând pantofi pe eBay. Sunt sigur că poate înjumătăți timpul acesta fără probleme.

DETECTORUL DE TIMP: *Notați-vă cronofagii personali. Priviți în urmă la ultimele 7 zile. Adunați cât timp ați pierdut. Apoi, înregistrați cât ați putea tăia din ei fără să vă doară prea mult.*

Spuneți *Nu* zâmbind

Cadranul 3 este diavolul, casa celui care este mereu de acord (vezi Cadranele timpului de la pag. 24). În efortul de a vrea să mulțumești pe toată lumea și a nu scăpa nimic, spui *da* tuturor, supraîncărcându-te. Sunt de acord să faceți sport, să vă înscrieți în cluburi, să participați la alte activități extrașcolare, dar nu exagerați. Primul loc la care trebuie să vă uitați este slujba pe care o faceți. Aproape două treimi dintre liceenii din Statele Unite lucrează cu jumătate de normă în timpul anului școlar. Puneți-vă întrebarea: Chiar este necesar să lucrez în timpul școlii? Firește, unii tineri trebuie să muncească pentru a-și ajuta familiile. Bun. Dar mulți nu au nevoie. Cei câțiva dolari câștigați și cheltuiți pe haine sau alte prostii nu merită să vă pericliteze performanțele școlare.

Îmi place ce spune autorul și profesorul Tom Loveless: „Unii oameni susțin că munca te învață ce este responsabilitatea și cum funcționează lumea reală. O cale mai bună de a învăța responsabilitatea este aceea de a participa la cele mai dificile cursuri, de a face temele date prompt și eficient. Într-adevăr, cine este mai bine pregătit pentru lumea reală: cineva bine instruit la matematică sau fizică sau cineva care știe să întoarcă hamburger-ul sau să dea rest la casă?"

Mi s-a cerut odată să pregătesc o înregistrare video pentru niște elevi din ultima clasă de liceu. Nu știam nimic despre înregistrările video. În cele din urmă a trebuit să-i spun persoanei care îmi ceruse aceasta că nu voi fi în stare s-o fac. Mi-a fost destul de dificil, pentru că nu am vrut să par iresponsabil. Ajunsesem exact în punctul în care trebuia să învăț să spun nu.

Simplifică. Fă mai puține lucruri excelent decât multe lucruri mediocru.

DETECTORUL DE TIMP: *Alege o activitate care nu este prioritară dar pe care o faci regulat și înregistreaz-o în Descoperitorul de timp. Înregistrează cât timp ți-a luat să faci acea activitate în ultimele 7 zile, inclusiv în weekend. Apoi înregistrează cât timp vei câștiga dacă elimini sau reduci din acea activitate.*

Nu mai amânați

Eu și fratele meu împărțeam o Honda Accord, pe vremea când eram la liceu. Într-o zi, mi-am dat seama că nu era ceva în ordine cu frânele și trebuia să duc motocicleta la reparat. Însă am tot amânat până când frânele au început să scoată niște zgomote înfiorătoare. În final, am dus-o la un service, dar

frânele erau deja terminate. A durat câteva zile şi a costat o grămadă de bani, aproape de cinci ori mai mult decât dacă aş fi dus-o la reparat de la început. Şi asta numai din cauză că am amânat pe mâine ceea ce aş fi putut face astăzi. Amânarea costă întotdeauna mai mult, şi ca bani şi ca timp, fie că este vorba despre scrierea lucrării semestriale, despre scuzele pe care trebuie să le ceri sau cererea pe care trebuie s-o scrii pentru obţinerea slujbei din timpul vacanţei de vară. Astăzi, încerc să urmez sloganul: „Ori de câte ori ai ceva de făcut pune-ţi două întrebări. Dacă nu acum, când? Dacă nu eu, cine?"

Ai obiceiul de a face totul în ultimul moment? Nu faci nimic săptămâni întregi şi încerci să termini totul în noaptea dinaintea testului. Ai lucrat vreodată la o fermă? Poţi lăsa totul pe ultima sută de metri la o fermă? Adică, să uiţi să semeni în primăvară, să arzi gazul toată vara şi să vii apoi în toamnă să culegi recolta? Cred că nu este posibil. Viaţa, în ansamblul ei, seamănă mai mult cu o fermă decât cu o şcoală. Culegi ce ai semănat.

Trebuie să mărturisesc: În şcoală am fost un profesionist în a amâna tot felul de lucruri. Obişnuiam să amân învăţatul, să dau zor în noaptea dinaintea testului şi să mă descurc bine. Dar nu am reţinut prea mult. Eu numesc acest lucru *bulimie academică*. Memorează şi uită. Înfulecă şi vomită. Când am ajuns la facultate şi am absolvit şcoala, a trebuit să recuperez anii de învăţat în asalt. În multe domenii, însă, n-am reuşit să recuperez terenul pierdut şi acum regret profund.

Există un remediu pentru acest gen de a amâna lucrurile. Se numeşte „Fă-o odată!" (mulţumesc, Nike!) Stai întotdeauna în faţa cursurilor şi nu le lăsa să te depăşească. Intră în Cadranul 2 (Cel care stabileşte corect priorităţile) şi dezvoltă-ţi obiceiul de a planifica.

Recomand folosirea unei agende. Multe şcoli le oferă elevilor una. Dacă nu o vei primi la şcoală atunci cumpără-ţi una. Nu costă mult şi o poţi găsi la orice magazin cu obiecte de birotică sau papetării. Ia-ţi una care are calendar lunar şi spaţiu pentru notat zilnic sau săptămânal. Sau poate încerci o agendă electronică.

Bridgett, o tânără de 17 ani din Joliet, Illinois, îşi numeşte agenda „cea mai bună prietenă a ei".

Provocarea mea cea mai mare este să găsesc timp suficient să le fac pe toate. Aşa că folosesc o agendă. Este cea mai bună prietenă a mea. Mă ajută să-mi organizez gândurile. Sunt o persoană uitucă. Dar cu ajutorul agendei pot nota tot. Şi înainte de a pleca de la şcoală spre casă te uiţi în ea şi găseşti acolo tot ce mai ai de făcut pentru restul zilei.

Nu am folosit o agendă în primul an de şcoală. Dar în cel de-al doilea an, am avut o profesoară la biologie care era cunoscută ca fiind cea mai severă din ultimii cinci ani. Am fost nevoită să folosesc o agendă pentru că ne dădea prea multe lecţii pe care trebuia să le

no[illegible]. Vreau să spun că o agendă pare a fi ceva stupid, ceva ce nu-ţi poate fi de ajutor, dar fo[illegible]tă cum trebuie, este foarte bună.

[illegible]dată ce ai agenda, notează totul în ea: datele când ai planificate testele, da[illegible] când trebuie predate lucrările, zilele libere, vacanţele, meciurile, zilele de na[illegible]ere ale prietenilor şi colegilor, evenimentele importante din familie. Şi aşa ma[illegible] departe. Având totul notat, poţi sta liniştit pentru că nu mai trebuie să ţii mi[illegible]te totul. Apoi, la începutul fiecărei săptămâni, nu uita să vezi ce ai de făcut în [illegible]rmătoarele zile. Nu aştepta până în ultimul moment să te pregăteşti pentru test sau să scrii lucrarea. Apucă-te din timp.

DETECTORUL DE TIMP: *Uită-te la ultima săptămână şi vezi cât timp ai pierdut cu lucrurile pe care le-ai tot amânat şi a trebuit să le faci în ultimul moment (exemple: să salvezi o relaţie pe care ai neglijat-o mult timp, să recuperezi teme sau lecţii pe care le-ai tot amânat sau nu le-ai învăţat la timpul potrivit, să repari [illegible]a stricat în casă, să tratezi o boală care ai tot dus-o pe picioare). Înregistrează cât [illegible]p ai putea economisi în fiecare săptămână dacă nu ai mai amâna lucrurile.*

[illegible]lunaţi cifrele din coloana „Ore pe care le pot economisi în [illegible]ecare săptămână" şi vedeţi ce obţineţi. Aţi ajuns la 7 ore? 15 [illegible]e? Mai mult? Nu este uimitor? Şi credeaţi că nu aveţi destul ti[illegible]. Toţi avem 168 de ore pe săptămână pentru a le folosi aşa cu[illegible] dorim. Michael Altshuler scria: „Vestea proastă este că tin[illegible]ul zboară. Vestea bună e că tu eşti pilotul."

Pr[illegible]ocarea nr. 3: „PUR ŞI SIMPLU NU-MI PASĂ"

Ţi-a spus vreodată cineva: „Eşti atât de leneş la şcoală. Dacă te-ai preocupa puţin, te-ai descurca foarte bine?" Dacă da, atunci nu eşti singur. Este foarte uşor să rămâi în urmă, să înveţi prost sau pur şi simplu să nu-ţi pese.

Dacă nu eşti motivat şi simţi că şcoala ţi-e băgată pe gât cu forţa, gândeşte-te bine ce poţi controla şi ce nu la şcoală. În mod evident, sunt multe lucruri care oricum îţi scapă. În mod surprinzător, sunt însă şi multe alte lucruri care pot fi controlate.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Nu trebuie să iubeşti şcoala, dar te rog nu fi o victimă. Nu ai voie să spui lucruri de genul „Pur şi simplu nu-mi place şcoala, aşa că nu am de gând să încerc". Nuu! Concentrează-te mai ales pe ce poţi influenţa.

Educaţia este responsabilitatea ta, nu a şcolii sau a părinţilor tăi. Când ai încheiat vârsta adolescenţei vei dori să ştii să citeşti, să gândeşti şi să vorbeşti bine. Vei dori să ştii câte ceva despre istorie, despre alte ţări şi culturi. Vei dori să fi terminat de citit cărţile clasicilor şi să ştii multe lucruri despre marii oameni care au trăit înaintea ta. Asta înseamnă educaţie. Şi poate fi atât de interesant! Educaţia nu se întâmplă pur şi simplu. *Tu* trebuie să o faci să se întâmple. Iată câteva moduri în care îţi poţi spori forţa educaţiei.

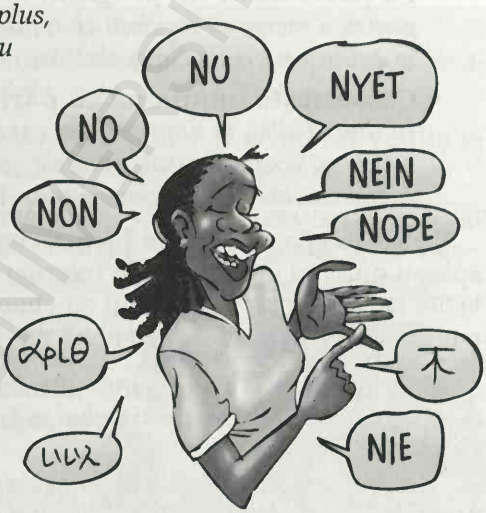
- *Dezvoltă un hobby care chiar îţi place, cum ar fi fotografia, arta, dansul, sau orice altceva îţi face inima să bată mai tare.*
- *Înscrie-te la un curs opţional pe care ţi l-ai dorit întotdeauna.*
- *Înscrie-te la activităţi extraşcolare, cum ar fi cluburi sau activităţi sportive.*
- *Caută-ţi o slujbă pe timpul verii sau lucrează într-un domeniu care îţi place.*
- *Mergi la un curs la profesorul pe care toată lumea îl recomandă ca fiind cel mai bun.*
- *Începe propria afacere.*
- *Alătură-te unui grup cu aceleaşi afinităţi ca şi tine. Multe şcoli oferă cursuri care dezvoltă anumite calităţi şi talente.*
- *Călătoreşte, în ţară sau străinătate.*

BCU CLUJ UNIVERSITY LIBRARY

Lumea din partea cealaltă a uşii de la intrare

. Augustin scria: „Lumea este o carte, iar cei care stau acasă citesc numai o pagină din ea." Sunt întru totul de acord cu el. Fie că vizitezi un monument din apropiere, fie un alt continent, nimic nu este mai distractiv şi mai educativ decât călătoria. Iată câteva beneficii, aşa cum le expune Carol Carter în cartea sa specializat *în ceea ce ţi-a mai rămas din viaţă.*

1. *Călătoriile te pot face rapid să începi o carieră care îţi place. Poţi fi interesat sau pasionat de ceva şi nu descoperi acest lucru decât atunci când capeţi experienţă.*
2. *Călătoriile îţi pot dezvolta o deprindere specifică şi bine definită: folosirea unei limbi străine. În unele domenii, cu cât limba străină este mai exotică, cu atât este mai căutat cel care o posedă. În plus, este un avantaj dacă scrii în CV-ul tău ceva de genul „Mi-am petrecut vara în România".*
3. *Călătoriile îţi măresc încrederea în tine şi îţi lărgesc zona de confort. După ce ai străbătut un oraş străin şi ciudat, o altă cultură, ai trecut printr-o altă limbă, întoarcerea la viaţa socială de acasă pare un fleac.*
4. *Călătoriile îţi pot oferi posibilitatea de a aprecia diverse culturi şi oameni şi te binecuvântează cu un profund simţ al recunoştinţei faţă de propria ta ţară.*



5. *Este plăcut să călătoreşti. Imaginează-ţi cum este să-ţi placă să înveţi! Ajungi să vezi locuri incredibile despre care ştiai numai din cărţi, cum ar fi Muzeul Louvre din Paris, Marele Zid Chinezesc sau Times Square din New York.*

Probabil că deja v-aţi pus întrebarea firească: „Da, bine. Dar de unde să încep? Unde să găsesc banii? Cum să-mi conving părinţii să mă lase să călătoresc?" Dacă vrei cu adevărat să călătoreşti, în propria ta ţară sau în străinătate, există resurse nelimitate, programe şi oameni dornici să te ajute. Nu trebuie să cheltuieşti o avere. Pentru începători:

- **Profită de programele turistice din şcoala ta.** *În principiu, aproape toate şcolile au un program turistic. Vorbeşte cu un consilier, cu administratorul sau cu oricine altcineva care ar putea şti ceva. De cele mai multe ori, poţi obţine credit pentru excursii în străinătate. Pe când eram în liceu, m-am dus într-o excursie sponsorizată de şcoală, în Mexic, unde am locuit la o familie mexicană. Într-una din zile m-am dus să fac jogging fără cămaşă. Nu reuşeam să înţeleg de ce toţi puştii mexicani râdeau de mine. În cele din urmă,mi-am dat seama că nu mai văzuseră până atunci un om cu o piele atât de albă. Oricum am avut o experienţă incredibilă şi am învăţat cum se spune „nebun" în spaniolă.*

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

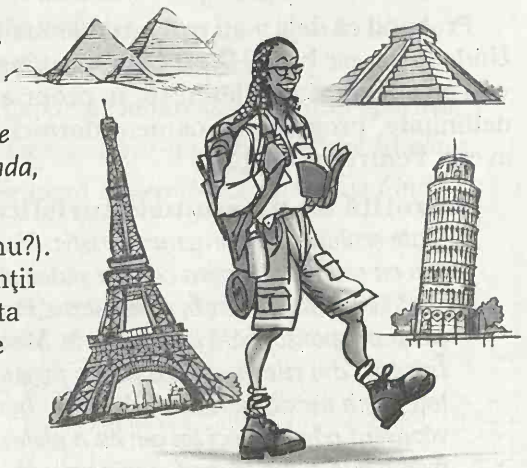
- **Înrolează-te într-o organizaţie de voluntari.** *Există numeroase organizaţii care sunt căutare disperată de voluntari. Poţi călători într-o zonă subdezvoltată încercând să schimbi viaţa cuiva de acolo, îmbogăţind-o pe a ta în acelaşi timp. Dan, un vecin de-al meu în vârstă de 17 ani, a lucrat cu organizaţia Operation Smile. Această organizaţie este un grup de medici şi voluntari care călătoresc în diverse ţări sărace, în fiecare an, timp de câteva zile, pentru a face mii de operaţii rapide copiiilor care au diverse deformaţii faciale, cum ar fi vălul palatin despicat. Aceste intervenţii chirurgicale simple redau zâmbetul pe faţa acestor copii. „A fost cea mai interesantă experienţă din perioada liceului", mi-a spus Dan.*
- **Fă parte dintr-un program de schimb de elevi.** *Înscrie-te pe o listă pentru a merge să locuieşti cu o familie dintr-o altă ţară, implicându-te total în cultura şi civilizaţia acelei ţări.*
- **Călătoreşte împreună cu părinţii tăi în călătorii de afaceri.** *În timpul zilei, în timp ce mama şi tatăl tău sunt ocupaţi cu munca, tu poţi merge să vizitezi oraşul, muzeele, grădina zoologică, să iei prânzul la restaurantele locale. Seara, vizitezi oraşul împreună cu familia.*

Pentru a afla mai multe lucruri legate de diverse oportunităţi de călătorie apăsaţi butonul de căutare pe Internet, discutaţi cu un consilier şcolar, faceţi o vizită la bibliotecă, sau vorbiţi cu cineva care a călătorit în acest mod. Bridget, o elevă de 17 ani, a fost încântată de călătoriile ei.

Vorbeam, într-o zi, cu mama. „Aş dori să călătoresc. Ar fi foarte plăcut." Atunci mama mi-a răspuns: „Poate ar trebui să faci asta cândva, ceva în genul schimburilor cu străinătatea."

Aşa că m-am apucat să caut pe net, am găsit o grămadă de posibilităţi, după care m-am dus la un consilier şi le-am discutat pe fiecare în parte, pentru a fi sigură că sunt legale. Am găsit una numită Youth For Understanding. M-am interesat şi m-am hotărât să merg în Japonia. Dar costa 5000 de dolari. Atunci, am făcut o cerere pentru una din bursele Okinawa Peace, şi după numai trei luni am aflat că am căpătat-o. Bursa acoperea aproape toate costurile.

Am plecat în Okinawa, Hawaii-ul Japoniei. Am stat acolo timp de şase săptămâni şi nu am vrut să mă mai întorc acasă. Părinţii s-au opus unei noi excursii de şase săptămâni, dar anul acesta voi pleca în Irlanda, într-o călătorie sponsorizată de profesori!



Lumea este mică (sună cunoscut, nu?). Aşa că ieşi din graniţele firave ale minţii tale şi încearcă să explorezi lumea asta mare care te aşteaptă de cealaltă parte a uşii de la intrare.

Provocarea nr. 4: „NU SUNT BUN LA ŞCOALĂ ŞI GATA"

Poate că nu te descurci cum trebuie la şcoală. Sau poate că îţi imaginezi că nu ai ceea ce i-ar trebui unui elev. Capul sus, băiete. Câteva dintre cele mai mari minţi ale omenirii s-au simţit exact ca tine. Ştiai?

Albert Einstein, considerat persoana cea mai influentă a secolului XX, avea patru ani şi nu începuse încă să vorbească, iar la şapte ani încă nu citea. Părinţii săi îl credeau retardat. A fost împleticit la vorbă până aproape de nouă ani. A fost chiar sfătuit de unul dintre profesori să renunţe la şcoală: „Nu vei reuşi niciodată nimic, Einstein."

Isaac Newton, fizicianul care a inventat fizica modernă, se descurca foarte greu cu matematica.

Patricia Polacco, autor şi ilustrator prolific al cărţilor pentru copii, nu a învăţat să citească până la vârsta de 14 ani.

Henry Ford, cel care a înfiinţat compania Ford Motor şi creatorul vestitului model T al autoturismului Ford, a trecut foarte greu prin şcoală.

Lucille Ball, vestita stea de comedie, interpreta din *I Love Lucy*, a fost dată afară de la şcoala de artă dramatică pentru că era foarte tăcută şi timidă.

Pablo Picasso, unul dintre cei mai mari artişti ai tuturor timpurilor, a fost retras de la şcoală la vârsta de 10 ani, pentru că nu se descurca. Tutorele angajat de tatăl lui Pablo Picasso a renunţat să-l mai mediteze.

Ludwig van Beethoven a fost unul dintre cei mai mari compozitori ai lumii. Profesorul său de muzică a spus despre el că „nu are nicio şansă să devină compozitor".

Wernher von Braun, matematicianul de renume mondial, a fost corigent la algebră în clasa a IX-a.

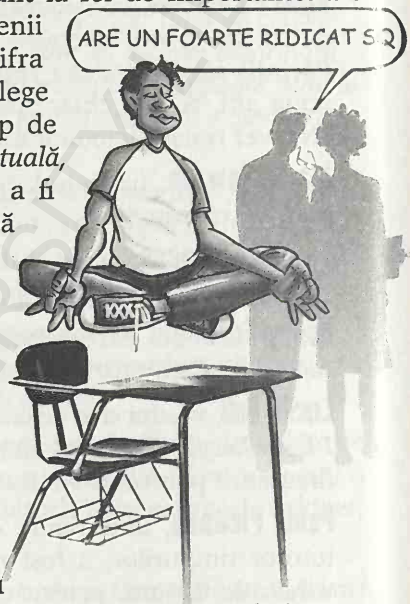
Agatha Christie, celebra autoare de romane poliţiste, cărţi care s-au vândut cel mai bine după piesele lui Shakespeare, s-a chinuit să înveţe să citească, din cauza dislexiei.

Winston Churchill, bine-cunoscutul prim-ministru britanic, a fost repetent în clasa a şasea.

În ciuda problemelor pe care le-au avut la şcoală, aceşti oameni au făcut ceva în viaţă şi la fel puteţi şi voi. Dacă şcoala pare a fi ceva foarte greu, nu înseamnă că nu sunteţi deştepţi. Sunt mai multe feluri de inteligenţă. Totuşi, şcoala se bazează în special pe un singur tip de inteligenţă, cunoscut sub numele de IQ(Coeficientul de Inteligenţă) sau *inteligenţa mentală*. IQ reprezintă capacitatea noastră de a analiza, de a raţiona, de a gândi abstract şi de a putea folosi limba.

IQ EQ SQ PQ

Dar există şi alte feluri de inteligenţă, care sunt la fel de importante. De exemplu, există EQ, *inteligenţa emoţională.* Oamenii cu o EQ ridicată au o intuiţie mai mare, pot descifra situaţiile sociale şi au capacitatea de a se înţelege mai uşor cu ceilalţi. Şcoala nu testează acelaşi tip de inteligenţă. Apoi există SQ, sau *inteligenţa spirituală,* care reprezintă dorinţa şi capacitatea noastră de a fi vizionari, de a evalua şi de a înţelege. Ne permite să visăm. Nici acest tip de inteligenţă nu este testat în şcoală. În fine, există PQ, adică *inteligenţa fizică.* Corpul tău este inteligent de la natură. Nu trebuie să-i aminteşti inimii să bată, sau plămânilor ca să respire. Inteligenţa fizică reprezintă capacitatea de a învăţa prin intermediul mijloacelor kinestezice corporale, cum ar fi senzaţiile sau atingerea.



Prietenul tău poate avea un IQ mai ridicat decât al tău, dar tu poţi fi mai tare în EQ. Niciunul nu este mai bun decât celălalt. Nu sunteţi decât diferiţi. Fiţi recunoscători pentru talentele unice pe care le aveţi şi nu lăsaţi pe nimeni să vă facă să credeţi că nu sunteţi talentaţi. Dacă se întâmplă să vă tachineze vreodată cineva, amintiţi-vă ce a spus cândva Albert Einstein, care era mereu ironizat: „Marile spirite vor înfrunta întotdeauna opoziţia violentă a minţilor mediocre."

Şi ce dacă am probleme cu învăţatul?

Ţi s-a spus vreodată că ai probleme în învăţare, cauzate de ADHD sau ADD (tulburarea hiperkinetică cu deficit de atenţie, tulburare cu deficit de atenţie), de dislexie, sau de deficitul de concentrare? Iată câteva lucruri pe care le poţi încerca. Mai întâi, trebuie să te întâlneşti cu un profesionist şi să afli dacă ai într-adevăr o problemă, şi, dacă da, ce îţi recomandă să faci. Unii copii iau medicamente şi le este de folos. Alţii alternează mai multe metode cum ar fi dieta, terapia, controlul stresului, exerciţii fizice, ierburi, sau o combinaţie de metode diverse. Alţii, însă, s-ar putea să nu aibă nicio problemă, dar să creadă că o au.

În al doilea rând, nu trebuie să îţi bagi în cap că eşti handicapat! Eşti perfect capabil de a reuşi la şcoală şi în viaţă, indiferent cu ce ai fost diagnosticat.

Vei fi şocat să afli că sunt mii de antreprenori de succes, avocaţi, doctori, profesori, muzicieni, actori, actriţe, sau cine mai ştie ce, care au fost diagnosticaţi cu dislexie, ADHD, sau altă problemă legată de învăţat.

Dacă învăţatul este un lucru greu, gândeşte-te la el ca la o slăbiciune cu care trebuie să lupţi – aşa cum o persoană care nu îşi poate coordona mişcările trebuie să înveţe cum să lupte pentru a deveni un bun jucător de fotbal. Este

adevărat, va trebui să muncești mai mult și mai greu decât ceilalți, dar poți reuși și poți transforma slăbiciunea în vigoare!

Greg Fox ne-a împărtășit din experiența sa:

O profesoară pe care n-o mai văzusem până atunci m-a bătut pe umăr și mi-a spus s-o urmez pe hol, până într-o cameră mică. Mi-a pus întrebări legate de viața mea și și-a notat totul într-un carnețel. A doua zi ne-am întâlnit din nou în aceeași cameră și am început să dau tot felul de teste, devenind un fel de rutină săptămânală, pe tot parcursul anului școlar, și tot așa până am terminat școala. Câțiva puști urmau după mine, în aceeași cămăruță. În momentul acela nu știam, dar am aflat mai târziu că sistemul școlar ne catalogase cu L.D., sau copii cu deficiențe de învățare.

Ca elev cu deficit de învățare, eram tratat de profesori ca atare – ca un infirm. Îmi dădeau răspunsurile la probleme, mă ajutau să-mi termin lecțiile, mă lăsau până terminam testul, fără limită de timp. Până am ajuns la liceu, mă obișnuisem deja cu un astfel de tratament, și pentru prima dată m-am trezit că mă folosesc de această infirmitate ca de o cârjă care mă ajuta la rezolvatul lecțiilor. Nu mă consideram bun la nimic.

În ultimii ani de liceu, am fost pus în aceeași clasă cu alți elevi cu deficiențe ca și mine. Aveam un nou profesor, dl. Weisberg. Acest domn Weisberg, un bărbat între două vârste, a renunțat la meseria sa de avocat pentru a ajuta tineri ca mine să realizeze că au un potențial real. A reușit să facă exact ce și-a propus. Nu mi-a acceptat nicio scuză. Pentru prima dată în viață, a trebuit să devin responsabil de ceea ce făceam, să învăț și să nu mă scuz.

Eram un drogat care se află la recuperare, întindeam mâna după cârja care m-a sprijinit atâția mulți ani. A fost greu dar, încet, încet, dl.Weisberg m-a făcut să cred în mine ca într-o ființă umană cu potențial nelimitat. La început l-am urât, pentru că nu mă lăsa să lenevesc, dar împreună am dat jos barierele invizibile ale etichetei care mi se pusese.

Am absolvit liceul, și în prezent sunt un student de nota 10, care se pregătește să-și ia licența la Facultatea de limba engleză. În plus, pe lângă diplomă și GPA (în sistemul de învățământ american, media notelor obținute de un student în cursul liceului), am învățat să cred în mine, să-mi asum responsabilitatea pentru viitorul meu. Regret acei ani în care m-am limitat la ceea ce alții credeau despre mine.

Adevărul este că nu trăim așa cum cred alții că ar trebui să trăim, sau așa cum credem noi că ar trebui. Dacă ai probleme cu învățatul, nu abandona, nu considera că nu ești bun de nimic. Luptă cu etichetele pe care alții încearcă să ți le pună și mai presus de toate nu te eticheta singur. Etichetele văd lucrurile numai la suprafață, nu și în profunzime, nu iau în considerare talentele cu care ne-am născut fiecare, așa cum se spune în poezia scrisă de poetul persan Hafiz al Shiraz:

„Sunt atât de multe daruri
primite de ziua ta, ce stau încă nedeschise,
sunt atât de multe cadouri meșteșugite
trimise de Dumnezeu."

Îmi amintesc că m-am întâlnit cu o fată foarte simpatică, Amelia. Tocmai îşi luase licenţa în tehnologia motoarelor de maşini, la Universitatea de stat Weber, fiind singura fată care absolvise o astfel de facultate. Se descurcase atât de bine, încât câteva mari companii se băteau s-o angajeze, inclusiv Harley-Davidson.

Amelia a avut numai dezavantaje crescând în orăşelul Provo, din statul Utah. Era unul dintre cei cinci copii crescuţi de o mamă singură, care avea mai multe slujbe pentru a putea să-şi crească copiii.

„Mama mi-a explicat foarte clar că nu-şi poate permite să-mi plătească taxele la facultate şi mi-a băgat în cap că o bursă ar fi unicul meu bilet spre o viaţă mai bună."

În cursul şcolii generale, Amelia nu a reuşit să se remarce în vreun fel la şcoală. Îi venea greu mai ales la citit. Nu şi-a dat seama de ce, până nu a ajuns la liceu.

„Odată, citeam cu voce tare şi citeam greşit toate cuvintele. Atunci mama mi-a atras atenţia: „De ce citeşti greşit?" I-am răspuns că nu voiam asta. Trebuia să citesc de două trei ori până reuşeam să citesc corect. Abia atunci şi-a dat seama mama. După ani de zile în care mă plângeam că nu-mi place să citesc, după mult chin la orele de şcoală, am fost în sfârşit diagnosticată cu dislexie severă. Nu-mi dădeam seama de ce învăţatul era atât de greu, şi nici profesorii sau mama mea nu aveau habar."

Dislexia este o afecţiune care te face să încurci literele când citeşti. Ani de zile, oamenii cu dislexie erau consideraţi tâmpiţi, până când Margaret Rawson a descoperit această afecţiune şi a uşurat drumul milioanelor de copii care nu ştiau ce se întâmplă în capul lor. Aveţi mai jos o propoziţie, aşa cum apare ea în faţa unui copil care suferă de dislexie.

h w w "W l k
Onegay, Jo n anp Bop n froa a k. hatwo ou i e
e t l ulpy

t o a n'tk r
op op y?, Boq ske John. "I do ow, J ed ed,
t a p n onh li

k I o c
hatwo lpyo li e ot go?" It in mi ten yw at g a
w u u h k gh j hin

Încercând să citeşti acest pasaj, vei descoperi
ce tip de greutăţi întâmpină un dislexic la citirea lui.

p.98, în: Capossele, T.L. (1998). Ghidul Harcourt Brace pentru supravegherea semenilor. Orlando, FL: Harcourt Brace & Company.

Spre norocul ei, în cursul liceului, Amelia a avut parte de prieteni adevăraţi care au ajutat-o să se descurce cu dislexia ei.

„Am avut parte de o colegă de cameră minunată, Abby. Citeam cu mare greutate chiar şi propriul meu scris. Uneori, îi dictam lucrarea mea lui Abby, care apoi o dactilografia. Lucra cu mine ore în şir. Mi-ar fi fost imposibil să termin liceul fără ajutorul ei. De cele mai multe

on[illegible]ând eram stresată cu lecţiile, dislexia mi se înrăutăţea. În clasa de excelenţă aveam de cit[illegible]inci, şase cărţi de la o oră la alta, iar Abby mi le citea pe toate. Îşi făcea mai întâi lecţiile ei [illegible]poi îmi citea temele mele până la ora două dimineaţa."

[illegible]eşi mama Ameliei şi-a dorit întotdeauna s-o vadă ajungând avocat, nu putea să [illegible]u fie mândră de fata ei, inginer mecanic. Prin muncă multă şi cu ajutorul un[illegible] oameni buni, poţi şi tu să răzbaţi printre provocările serioase ale învăţămâ[illegible]tului, precum Amelia.

CE[illegible]E 7 SECRETE PENTRU A AVEA NOTE MARI

Cred că oricine poate obţine note mari dacă vrea, chiar dacă nu a mers bine cu şcoala până atunci sau dacă face eforturi mari să se descurce. Fireşte, şcoala înseamnă mult mai mult decât note mari. De fapt, poţi lua note mari fără să înv[illegible]ţi mai nimic. Dar, în general, notele mari arată că de fapt ai plătit preţul. Ce [illegible]seamnă, de fapt, *note mari?* Este ceva diferit de la elev la elev, tu trebuie să de[illegible]zi ce ar însemna ele pentru tine. Mai jos ţi se dau cele şapte secrete pentru ob[illegible]nerea notelor bune.

Se[illegible]etul 1: Trebuie să crezi că poţi

[illegible]tul începe de la tiparul tău, ceea ce crezi tu. Trebuie să crezi că poţi. Un pu[illegible], pe nume Josh, mi-a mărturisit:

[illegible] tot parcursul liceului nu am avut note bune. Eram un atlet bun, dar eram convins că [illegible] pot obţine note mari. Asta îmi afecta sentimentul propriei demnităţi. Cu aceste sen[illegible]mente m-am dus la facultate. Şi, ce credeţi? N-am luat note mari nici acolo. Mi-am dor[illegible] să ajung stomatolog, dar mă gândeam că nu voi avea niciodată notele cerute pentru a fi admis acolo.

Într-o zi, când stăteam la calculator, mi-a apărut pe ecran un test IQ. Mi-am amintit că părinţii îmi spuseseră că am avut un scor foarte mare când l-am dat în şcoala elementară. Aşa că l-am rezolvat, iar rezultatul m-a uimit. Am avut un scor de 140! Nu-mi venea să cred. Computerul îmi oferea chiar şi descrieri de slujbe care mi s-ar fi potrivit. Şi, n-o să vă vină să credeţi, pe listă se afla şi stomatologia. Mi s-a schimbat pe loc felul de a gândi. Semestrul următor nu am luat decât note de 10 şi 9. De-aş fi avut aceeaşi încredere în mine şi înainte, aşa cum am acum!

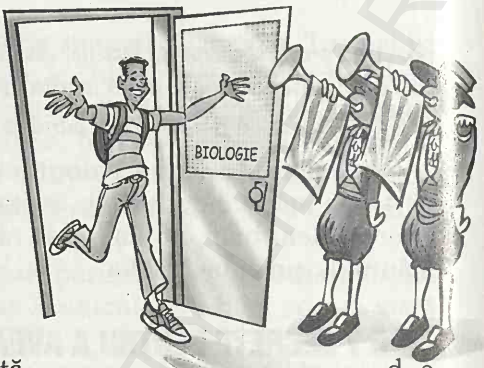
Niciodată să nu porneşti cu ideea că eşti prost sau „incapabil să iei note mari". Oricine poate, chiar şi cei care au aşa-numitele deficienţe de învăţare, sau cei care au învăţat prost în trecut, sau cei care nu au sprijinul familiei. Totul porneşte de la încrederea pe care o ai în tine. (Dacă vrei să faci un test IQ sau ceva similar, vizitează Banca de Date de la sfârşitul cărţii.)

Secretul 2: Fii prezent

„80% din succes constă în prezenţă", spunea marele regizor Woody Allen.

Prea mulţi copii lipsesc de la şcoală şi se întreabă de ce au note proaste. Dacă eşti prezent, atunci se întâmplă lucruri bune. Vei fi acolo când se dă testul surpriză. Vei fi acolo când profesorul anunţă temele pentru note mari. Vei fi

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY



acolo şi când profesorul vă va da indicaţii despre cum să vă pregătiţi pentru testul viitor.

Secretul 3: Obţine extra-credite

Ori de câte ori profesorul vă oferă posibilitatea unor extra-credite profită de ele. Temele pentru extra-credite sunt de obicei uşoare, însă îţi aduc multe puncte în plus şi te ajută în pregătirea testului. Este surprinzător că majoritatea elevilor nu profită de aceste extra-credite. Îmi amintesc că la ora de trigonometrie, la liceu, indiferent cât de mult învăţam, nu reuşeam să iau note mai mari de 7 sau 8 la test. Predând toate temele la timp şi profitând de toate extra-creditele oferite, am putut lua nota 10!

Secretul 4: Dă-te bine pe lângă profesori

Salută-ţi profesorii. Fii prietenos. Arată-le respect. Fă-i să-şi schimbe impresia despre tine, aşezându-te în prima bancă. Nu deveni paranoic crezând că profesorii au ceva cu tine. 99% din timp nu au nimic cu tine. Dacă nu ţi-ai terminat temele la timp să nu-ţi fie teamă să-i întrebi dacă poţi să le predai după câteva zile. De cele mai multe ori vor fi de acord.

Profesorii sunt ca mine şi ca tine. Dacă eşti drăguţ cu ei şi ei sunt drăguţi cu tine şi te lasă în pace din când în când. Soţia mea, Rebecca, ştia foarte bine cum să se dea bine pe lângă profesori pe vremea liceului.

În primii ani de liceu la Madison High School, făceam chimia cu un profesor demodat, dar foarte bun, dl. Kramer. Eram total aeriană la chimie şi nu înţelegeam o iotă. Nu dădeam mai mult de 30 sau 40 de răspunsuri corecte la teste. „Domnule Kramer", mă rugam, „vă rog, ajutaţi-mă. Rămân corijentă. Vă rog să mă credeţi că încerc, fac tot posibilul." După care începeam să plâng. Şi nu mă prefăceam. Plângeam cu adevărat pentru că într-adevăr rămâneam corijentă. Am început să mă duc la şcoală dis-de-dimineaţă, înainte de ore, şi profesorul mă ajuta. L-am întrebat dacă pot lua nişte extra-credite şi să termin orice mi-ar fi dat de lucru. Eram gata să stau şi după ore. Am sfârşit prin a lua nota 8 la chimie. Cred că mi-a dat notă bună pentru că m-a plăcut şi pentru că a văzut că m-am străduit cât am putut.

Aţi putea numi asta şi linguşitul profesorului, mă rog. Dar eu aş numi-o inteligenţă.

Secretul 5: Fii tare în careul mic

Careul mic este spaţiul dinaintea porţii, într-un teren de fotbal. Poţi să pasezi mingea cât de bine poţi pe teren, dar dacă ai ratat şutul la poartă de la 11 metri, nu obţii niciun punct.

La fel şi cu elevii care muncesc tot semestrul din greu şi o dau în bară în ultima săptămână pentru că au obosit. La şcoală, careul mic este perioada când trebuie să-ţi aduni toate forţele şi să dai ce ai mai bun din tine. Este testul de mâine care contează cât toate temele pe care le-ai făcut până acum. Sau ultima săptămână a anului şcolar când ai o grămadă de teste şi de lucrări de dat. Sau acel test trimestrial pe care trebuie să-l dai peste trei zile şi care valorează o treime din toate notele obţinute până atunci. Atunci trebuie să fii tare. De cele mai multe ori, diferenţa dintre adolescenţii care au note bune şi cei care nu au este cea dintre cei care sunt puternici şi rezistenţi în careul mic şi cei care se predau.

Nu voi uita momentul când am dat testul final la o materie la facultate. Era un test de trei ore şi valora jumătate din toate notele noastre. La nici jumătate din timpul scurs, unul dintre colegii mei şi-a predat testul şi a părăsit clasa. Era clar că obosise şi se săturase. Mă gândeam în sinea mea: „Ce prost eşti. De ce n-ai terminat? Vii la cursul ăsta de patru luni. Ai pierdut sute de ore făcând exerciţii. Şi acum, când jumătate din notă depinde de acest test, nu mai ai răbdare până la sfârşit."

Morala povestirii este că trebuie să te ţii tare când sunt în joc puncte importante.

Secretul 6: Adună-ţi toate resursele

Când eram mai mic, tata obişnuia să ne ducă pe toţi să facem schi nautic, în timpul verii. Şi ori de câte ori unul dintre noi nu reuşea să se ţină pe schiuri, striga din barcă: „Încearcă, iubitule. Poţi reuşi. Alcalinizează-ţi energia. Ajută-ţi voinţa. Adună-ţi resursele!" Niciunul dintre noi nu înţelegeam ce spunea. Dar nu uitam niciodată cuvintele lui. Deşi nici până azi nu ştiu ce vroia să spună cu „alcalinizează-ţi energia". Ştiu însă ce vroia să spună cu „adună-ţi resursele".

Când este vorba despre şcoală, a-ţi aduna resursele înseamnă a implica şi pe alţii să te ajute să obţii note bune, cum ar fi profesorii, prietenii, verii, bunicii, părinţii, consilierii, mentorii, şi aşa mai departe. Găseşte pe cineva care are încredere în forţele tale şi roagă-l să te ajute la şcoală. Majoritatea şcolilor au consilieri excepţionali, care sunt dornici să te ajute; alte şcoli au programe de îndrumare grozave. Urmăreşte cum şi-a îmbunătăţit notele Jennifer, după ce a obţinut ajutorul cuiva implicat în viaţa ei.

Când eram mai tânără voiam să am numai note de 10 în carnet, să văd ce spun părinții mei când le vor vedea, sau dacă le păsa. Dar mi-am dat seama că nu am cum să am 10 pe linie dacă părinții mei nici măcar nu trecuseră prin liceu. Notele mele nu au fost o problemă până anul acesta. Notele mele s-au transformat în note de 7 și 6.

Așa că m-am dus la cineva în care am mare încredere și ne-am așezat să discutăm situația mea. Mi-a făcut o listă cu ceea ce trebuie să fac. Mi-a explicat că pot face tot ce a scris ea pe listă. Spusele ei m-au încurajat și mi-au dat încredere, pentru că am simțit că îi pasă de mine și ce note iau.

Am făcut exact ceea ce mi-a spus și a avut rezultat, pentru că am început să iau note din ce în ce mai mari. Nu cred că aș fi reușit fără ajutorul ei, și pentru că nu am vrut s-o dezamăgesc am muncit chiar mai mult. Când i-am spus că notele mele s-au îmbunătățit mi-a răspuns că este mândră de mine, fapt care m-a făcut să mă simt în culmea fericirii.

Secretul 7: Fă-ți obiceiuri sănătoase de învățat

Eşti ocupat. Ai şcoală, prieteni, muncă, activităţi extraşcolare, şi multe altele pe cap. Aşa că trebuie să-ţi faci nişte obiceiuri sănătoase de învăţat. Imaginează-ţi două surori, Janita şi Maria. Janita este în al doilea an de liceu şi are numai note de 9 şi 10. Maria este în ultimul an de liceu şi, deşi este foarte inteligentă, are numai note de 7, 6 şi 5. Să vedem ce obiceiuri de învăţat au cele două surori.

O noapte din viaţa Janitei

Janita joacă fotbal, şi are antrenament în fiecare zi după şcoală, ajungând acasă în jur de ora şase. Mănâncă, se relaxează puţin, după care se apucă de teme pe la ora 7:30. Îşi face lecţiile în dormitorul mamei sale. Mama ei are un birou mare şi un calculator, aşa că Janita îşi poate întinde toate lucrurile în voie. Se asigură că are tot ce-i trebuie (hârtie, creioane, cărţi, fructe), ca să nu fie nevoită să se ridice de la birou din cinci în cinci minute.

Janitei nu-i plac lecţiile dar a învăţat că este mai bine să te concentrezi şi să le termini repede decât să te lungeşti cu ele. Îi trebuie o oră şi jumătate

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

ca[illegible] şi le termine. În tot acest timp, Janita nu vorbeşte la telefon, nu se uită la te[illegible]izor, nu ascultă muzică, nu stă pe Messenger, nu-şi taie unghiile.

[illegible]nita studiază conform unui plan. Mai întâi îşi face lecţiile de a doua zi. Apoi fa[illegible] ceva pentru proiectul trimestrial, adică citeşte vreo 25 de pagini necesare pe[illegible]ru raportul de lectură din săptămâna următoare. Ştie exact când trebuie să le [illegible]ezinte pe toate pentru că le are trecute în agendă.

[illegible]anita foloseşte o tehnică ce îi permite să lucreze mai repede şi să memoreze mai mult. Trece mai întâi peste tot materialul, apoi îl citeşte în detaliu şi în final îşi [illegible]une întrebări să vadă dacă a înţeles ce a citit.

O [illegible]oapte din viaţa Mariei

Maria ajunge în fiecare zi acasă, tot în jur de ora şase. După ce mănâncă, îşi [illegible]etrece câteva ore vorbind la telefon, privind la televizor şi făcând tot felul de [illegible]cruri prin cameră. Nu-i place să aibă o oră fixă pentru lecţii. De obicei se ap[illegible]că să le facă pe la ora 9 sau 10.

[illegible]ariei îi place să înveţe în zona bucătăriei, acolo unde este mai multă ag[illegible]ţie. Pare că n-o deranjează televizorul, care merge undeva în spatele ei, ni[illegible]elefonul care sună continuu, nici fratele ei care tot intră şi iese împreună cu [illegible]etenii lui.

[illegible] la ora 11, când agitaţia din casă s-a mai liniştit, Maria poate în sfârşit să se [illegible]ncentreze. Dar deoarece nu suportă nici măcar ideea de a avea o agendă, nu [illegible] poate aminti ce lecţii are pentru a doua zi. Aşa că de obicei dă telefon unui pr[illegible]en sau pur şi simplu ghiceşte. De cele mai multe ori îngraşă porcul în ajun; nic[illegible]nu-şi poate imagina cum este să înveţi acum pentru un test care va fi peste câ[illegible]va zile.

Nu are o metodă specială pentru a învăţa, sare de la un lucru la altul. Până la miezul nopţii a obosit deja şi nu mai are chef de învăţat, aşa că se duce la culcare, gândindu-se: „Nu pot să cred că ne-au dat atât de multe lecţii."

Un lucru este sigur. Pentru a învăţa bine trebuie să ai deprinderi solide de învăţare (apropo, copiatul nu este o deprindere şcolară şi dacă îl vei folosi acum vei plăti mai târziu).

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Obiceiuri sănătoase de învăţat

- **HRĂNEŞTE-ŢI CREIERUL.** *Nu uita că acesta este legat de corp. Pentru a putea funcţiona bine, el are nevoie de hrană. Deci, dacă ai de gând să te afunzi în studiu dar eşti lihnit de foame, ia mai întâi ceva de mâncare.*
- **LOCUL POTRIVIT.** *Găseşte-ţi un loc liniştit, unde să poţi să-ţi înşiri toate lucrurile, cum ar fi o bibliotecă sau o cămăruţă mai puţin folosită. Nu te apropia de locuri unde ai putea pierde timpul. Asigură-te că ai tot ce-ţi trebuie – hârtie, creioane, foarfece, capsator, gustări, astfel încât să nu fii nevoit să te scoli tot timpul.*
- **TIMPUL POTRIVIT.** *Fixează-ţi o oră la care să faci temele. Evită pe cât posibil orice fel de întreruperi. Dacă ai probleme cu concentrarea, încearcă sistemul reprizelor de muncă. Mai multe reprize de lucru într-o zi. De exemplu, faci lecţii timp de cincisprezece minute. După care faci pauză şi te tratezi cu ceva. Apoi din nou o repriză de lecţii. Din nou pauză. Repetă procesul pe tot parcursul zilei.*
- **ACUM ŞI MAI TÂRZIU.** *Organizează-ţi ceea ce ai de făcut. Mai întâi, concentrează-te pe ce ai de făcut acum, şi fă ceea ce este programat pentru mâine. În al doilea rând, concentrează-te pe ce ai de făcut mai târziu, şi lasă deoparte marile proiecte, lucrări şi teste viitoare.*
- **SCANEAZĂ, CITEŞTE, EXERSEAZĂ.** *Să spunem că ai o oră şi jumătate să înveţi capitolul 9, pentru testul care urmează să-l dai la istorie. În loc să citeşti din manual şi din notiţele din caiet, timp de o oră încearcă această metodă. (Este bazată pe numeroase metode de reţinere, probate în timp.)*

  Scanează *(10 minute). Scanează capitolul 9 şi notează-ţi principalele titluri, personajele şi cuvintele cheie, datele importante, uită-te peste întrebări şi aşa mai departe.*

  Citeşte *(30 minute). Citeşte capitolul 9 şi toate notiţele pe care le-ai luat în clasă.*

Cele 7 secrete pentru a avea note mari

Secretul 1: Trebuie să crezi că poţi
Secretul 2: Fii prezent
Secretul 3: Obţine extra-credite
Secretul 4: Dă-te bine pe lângă profesori
Secretul 5: Fii tare în careul mic
Secretul 6: Adună-ţi toate resursele
Secretul 7: Fă-ţi obiceiuri sănătoase de învăţat

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Exersează *(20 minute). Testează-te singur. Răspunde la întrebările de la capitolul 9, formulează întrebări şi dă răspunsuri pe baza notiţelor din caiet, cuvintelor din vocabular, şi gândeşte-te la nişte întrebări care ar putea fi puse de profesor. Anticipează ce urmăreşte profesorul şi nu pierde timpul cu probleme de care nu ai nevoie. (Pentru informaţii suplimentare privind deprinderile de învăţare, vizitează Banca de date de la sfârşitul cărţii.)*

Planificarea la facultate

Pe când mă apropiam de momentul absolvirii liceului, îmi amintesc că îmi spuneam adesea: „Petrecerea s-a terminat. Prietenii se răspândesc toţi care încotro. Trebuie să fiu responsabil şi să găsesc într-o bună zi o slujbă adevărată. Trebuie chiar să mă maturizez. Sunt atât de deprimat."

Dacă ar fi să-ţi dau un sfat, acesta ar fi: Învaţă cât poţi de mult. Termină liceul. După care ia-ţi o diplomă la o facultate de patru ani şi chiar mai mult, dacă poţi. Dacă ţi se pare un efort mult prea mare, ia-ţi măcar o diplomă la un colegiu de doi ani. (În acest capitol, folosesc cuvântul „colegiu" într-un sens mai larg. Mă refer în special la învăţământul postliceal, fie că este tehnic, ori militar, sau o şcoală comercială, un colegiu pregătitor de doi ani, un program de învăţare la distanţă, sau orice altceva de genul acesta! Toate sunt bune.)

Merită să mergi la facultate? Absolut! Învăţământul universitar îţi oferă trei mari beneficii:

1. Învăţământul universitar îţi îmbogăţeşte viaţa!

Îmi amintesc, la facultate, de orele de limbă engleză, când discutam despre nuvele. La începutul cursului ni s-au dat de citit două nuvele, pe care urma apoi să le discutăm şi să spunem care era mai bună. După ce le-am citit pe amândouă, nu eram sigur. În următoarele luni, profesorul ne-a învăţat de ce una dintre nuvele era mai bună decât cealaltă. Una era bogată în metafore, simboluri şi personaje bine construite. Cealaltă era distractivă, însă superficială. Nu am observat aceste lucruri la început. Totuşi, după câteva luni, creierul mi-a fost reeducat şi eram în stare să fac diferenţa între o lucrare scrisă bine şi una scrisă prost, să apreciez literatura la un nivel complet nou.

La fel şi cu educaţia. Ne oferă capacitatea de a înţelege şi a aprecia viaţa în ansamblu - muzica, arta, ştiinţa, oamenii, natura, noi înşine - la un nivel cu totul nou.

Nu uita: Scopul principal în a urma o facultate nu este acela de a obţine o slujbă grozavă, ci de a-ţi întări hotărârea care să te conducă la o mai

bună cunoaştere de sine, pricepere, împlinire şi oportunităţi de a oferi diverse servicii, ceea ce automat duce la o slujbă mai bună.

2. Învăţământul universitar deschide uşi!

Închipuieşte-ţi că citeşti pe Internet despre o slujbă grozavă. Este ceea ce ţi-ai dori să faci şi ceva la care chiar eşti foarte bun. Abia aştepţi să aplici pentru această slujbă şi să obţii interviul. Dar mai jos citeşti: „Acest post necesită diplomă universitară". Eşti distrus. Chiar poţi fi mult mai calificat pentru acest post decât mulţi alţii însă nu contează. Nici măcar nu te vor lua în considerare. Din ce în ce mai mult posturile sunt ocupate de oameni licenţiaţi. Există întotdeauna şi excepţii, dar de ce să rişti?

3. Cu o educaţie universitară vei câştiga mai mulţi bani!

Sunt lucruri mult mai importante decât să faci bani. Şi, în plus, nu este nimic ruşinos în a fi sărac. Dar, în general, mai mulţi bani înseamnă mai multe oportunităţi, opţiuni şi şanse de a-i ajuta pe alţii. Şi apoi, câţiva dolari în plus nu strică nimănui. Eşti pregătit să primeşti un şoc? Uită-te la diferenţa pe care o face educaţia în cazul a două posturi diferite. (Aceste date ne-au fost furnizate de Fundaţia pentru politici ocupaţionale, şi deşi cifrele se vor schimba de la an la an, diferenţele dintre ele rămân aceleaşi.)

Specialiştii în computere, fără diplomă de bacalaureat, pot câştiga puţin peste 31.000 dolari pe an, fiind un câştig foarte bun pentru un astfel de nivel de pregătire. Cei care au o diplomă de liceu sau o şcoală postliceală de doi ani pot câştiga salarii în jur de 50.000 dolari pe an. Specialiştii în computere cu diplomă de facultate câştigă 74.000 dolari pe an, iar cei cu diplomă de masterat, 92.000 dolari pe an. Este o diferenţă!

Un electrician fără şcoală are un salariu mediu de aproximativ 32.000 dolari pe an, ceea ce reprezintă o sumă mare pentru cineva care nu are şcoală. Pe de altă parte, cu ceva mai multă şcoală poţi deveni inginer electronist şi poţi câştiga 57.000 dolari pe an, cu o diplomă obţinută după doi ani de şcoală, 66.000 dolari pe an, cu o diplomă obţinută după patru ani de facultate, 76.000 dolari pe an, dacă ai obţinut şi masteratul, şi în sfârşit, 112.000 dolari pe an dacă ai şi doctoratul. Dacă aceste cifre nu te motivează să stai în şcoală, atunci ce te-ar motiva?

Dacă aceste cifre nu reuşesc să te convingă să înveţi mai mult, atunci priveşte cifrele din tabelul de mai jos, oferite de Biroul de Statistica Muncii.

CÂT CÂŞTIGĂ CEI CARE AU:		PE SĂPTĂMÂNĂ	ÎN 40 DE ANI
Fără diplomă de absolvire a liceului	$	409	850.720
Diplomă de bacalaureat	$	583	1.212.640
Diplomă de şcoală postliceală de doi ani	$	699	1.453.920
Diplomă de licenţă	$	937	1.948.960
Diplomă de masterat	$	1.129	2.348.320
Diplomă de doctorat	$	1.421	2.955.680

SPARGE TIPARELE

Pentru mulţi adolescenţi, în special cei care provin din familii sărace, fără spri[jin], sau din ţări în curs de dezvoltare, absolvirea unei facultăţi poate părea imposibilă. Chiar şi atunci există însă posibilităţi, dacă îţi doreşti îndeajuns de mult. Întrebaţi-l pe Andres Marroquin Gramajo.

Andres s-a născut în Guatemala, într-un oraş lângă San Marcos. Era extrem de sărac. În Guatemala, mai puţin de 1% din tineri au acces la învăţământul universitar. Cu toate acestea, Andres a avut întotdeauna această dorinţă neobişnuită de a merge la facultate.

Mi-a spus: „Când aveam opt ani, ştiam că singura mea şansă de a-mi îmbunătăţi posibilităţile de a-mi ajuta familia era să învăţ bine la şcoală. În şcoala generală, eram primul din clasă. Nu pentru că eram deştept, ci pentru că munceam mai mult decât ceilalţi."

Andres a continuat să muncească mult şi să exceleze. „Prietenii mei se duceau adesea să joace baschet, iar eu eram nevoit să-i refuz, pentru că aveam de învăţat. Nu aveam tată şi îmi era greu. Am înlocuit lipsa tatălui cu povestiri despre succes pe care le puteam citi în cărţi, le vedeam la cinema sau la televizor."

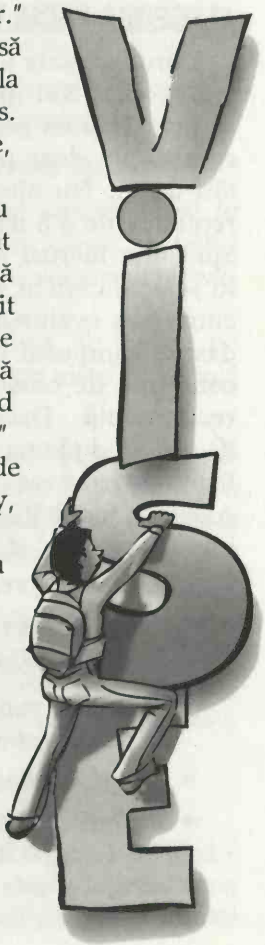
În parcursul ultimului an de liceu, Andres şi-a fixat ca scop să meargă la una dintre cele mai bune universităţi din Guatemala City. Toată lumea, inclusiv profesorii, i-au spus: „Ei hai, Andres. Aceasta este un vis imposibil. Toţi am avut un astfel de vis şi uite, suntem aici în San Marcos, predăm şi muncim."

Dar Andres era decis. Exista însă o singură problemă. Nu avea bani. Aşa că a devenit proactiv şi creator. „Am telefonat la aproximativ 15 ambasade în Guatemala şi am întrebat dacă nu au burse pentru studenţi. Nu aveau nici unii. Am găsit apoi numele fratelui preşedintelui Guatemalei, în cartea de telefon, l-am sunat şi i-am spus cât de mult îmi doresc să merg la facultate şi să am nevoie de o bursă. A fost de acord să mă ajute, dar şi-a schimbat serviciul şi s-a terminat totul."

Când toate aceste metode au dat greş, Andres a dat examen de admitere la cele mai bune trei universităţi din Guatemala City, sperând că dacă se va strădui, s-ar putea întâmpla ceva bun.

Una din facultăţile la care se înscrisese, Universitatea Francisco Marroquin (UFM), era cea mai prestigioasă şi scumpă universitate din America Centrală. Monica, membru în comisia de admitere, îşi aminteşte:

„Îmi amintesc când verificam rezultatele examenului de admitere la toţi candidaţii. Andres a avut un scor de 100 de puncte la matematică, şi scoruri foarte mari la celelalte examene. Am verificat şi ne-am dat seama curând că nu avea posibilitatea să-şi plătească taxele. Apoi, l-am primit la interviu, aceasta făcând parte din procesul de admitere. Eu şi echipa am fost atât de impresionaţi de Andres, încât la sfârşitul interviului i-am spus: «Andres, ai fost admis.»



Mi-l aduc aminte că a răspuns cam aşa: «Vă mulţumesc, acum pot să mă întorc în satul meu şi să le spun tuturor că am fost acceptat la această excelentă universitate; dar ştiţi că nu-mi pot permite, aşa că puteţi folosi locul meu pentru a accepta pe altcineva. Cel puţin, acum sunt fericit că mi-am atins ţelul, chiar dacă nu mă pot înscrie.»

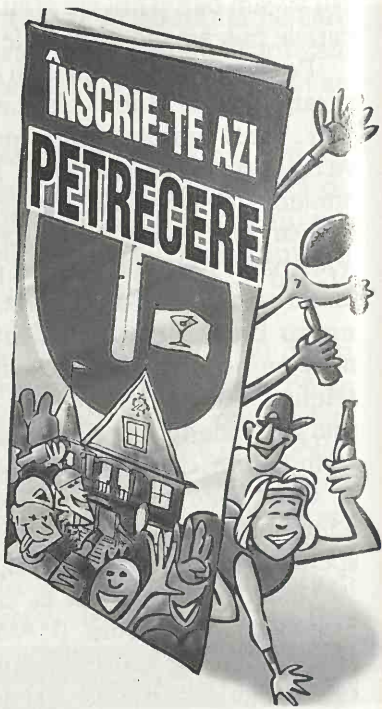
„Nu-ţi face griji, Andres. Tu vei fi primul care vei fi inclus în noul nostru program de burse, care îţi acoperă toate cheltuielile, taxe de studii, loc în cămin, cărţi şi o sumă frumuşică pentru cheltuieli personale. Felicitări!

Andres era copleşit. În următoarele trei minute n-a fost în stare să scoată un cuvânt."

Câţiva ani mai târziu, Andres a absolvit UFM cu diplomă de licenţă în economie. Acum şi-a câştigat o bursă de doctorat în Statele Unite.

Andres s-ar fi putut plânge de toate obstacolele întâlnite: „Sunt sărac", „Este prea greu", „Nu s-a mai pomenit până acum". Însă el a preferat să se concentreze pe lucrurile pe care le putea controla – atitudine, iniţiativă şi scop.

ALEGEREA FACULTĂŢII



Care facultate ţi se potriveşte? Numai tu poţi hotărî asta. Noi îţi spunem doar ce nu trebuie să faci când iei această hotărâre. Nu te duci la o facultate doar pentru că merge şi prietenul tău acolo. Nu alegi o facultate pentru că are reputaţia de a fi una unde se dau petreceri tari. Sunt alte lucruri mult mai importante de luat în seamă, cum ar fi cât de grea este admiterea, cum este evaluată şcoala, unde se află, date despre campusul universitar, costurile şcolare, condiţiile de cazare, pentru ce este facultatea recunoscută. Dacă, de exemplu, doreşti să îţi iei o diplomă în muzică, înscrie-te la o facultate care are un program de muzică serios. Alegerea facultăţii potrivite reprezintă o decizie importantă, aşa că asigură-te că ai verificat toate opţiunile. Poate vei vrea să:

- *Participi la un târg al universităţilor.*
- *Discuţi cu părinţii tăi.*
- *Discuţi cu mai multe persoane care sunt înscrise sau care au absolvit acea facultate. Întreabă-le ce le place şi ce nu la şcoală.*
- *Citeşti cataloagele universităţilor şi să vizitezi site-urile lor de pe Internet.*
- *Vizitezi campusul. Nimic nu te va ajuta mai mult decât o vizită în campus. Plimbă-te pe holuri, participă la câteva ore de curs, du-te la bibliotecă, opreşte-te prin dormitoare.*

Încearcă să te înscrii într-o altă clasă paralelă, care oferă un nivel mai ridicat de predare, atât elevilor din primele clase de liceu cât şi celor din clasele terminale. Poţi obţine credite nu numai pentru nivelul liceal, dar şi pentru cel de la facultate, deoarece ţi se oferă şansa de a încerca să faci faţă unor cursuri de nivel universitar.

ADMITEREA ÎN FACULTATE. BRR!

Cum poţi fi admis la facultatea pe care ţi-ai ales-o? Deşi diferă puţin de la colegiu la colegiu, toate au cam aceleaşi bareme, printre care:

Dorinţa: Cât de mult îţi doreşti să intri la acea facultate? Dacă eşti cu adevărat entuziast, atunci acest lucru se va simţi în cererea făcută şi se va vedea la interviu. Entuziasmul nu poate fi trucat.

Scorul obţinut la testele standard: Cât de bine ai reuşit la SAT (Scholastic Aptitude Test - test pe care îl dau elevii de liceu în SUA, înainte de a intra la facultate) sau ACT (American College Test - Testul de admitere într-un colegiu american) sau alte teste standard?

GPA: Care este GPA-ul total (media generală din liceu)? Ai avut şi cursuri grele?

Activităţi extraşcolare: În ce alte activităţi ai fost implicat în afara şcolii, cum ar fi sporturi, cluburi, teatru, formaţii muzicale, biserică sau comunitate?

Serviciii: Ţi-ai oferit serviciile ca voluntar pentru diverse cauze lăudabile?

Scrisori de recomandare: Ce cred ceilalţi despre tine? Alege oameni care te cunosc bine pentru a scrie scrisorile de recomandare, nu căuta neapărat nume importante. Alege oameni care ştiu să întocmească o scrisoare remarcabilă, nu doar bună. Nu risca.

Capacitatea de comunicare: Cât de bine te exprimi în scris (te bazezi pe cererea de înscriere şi pe eseul trimis) şi verbal (te bazezi pe nişte interviuri posibile pe care le pot face unele şcoli).

Dacă GPA-ul sau scorul obţinut la celelalte teste standard sunt mai mici decât te aşteptai, nu te agita. Mai poţi fi admis într-o universitate bună dacă eşti tare în alte domenii. Comisia de admitere se uită la tot pachetul, nu doar la o singură latură. De exemplu, dacă la începutul liceului ai avut note mici, dar ai terminat cu note mari, asta va cântări în favoarea ta.

Dacă te-ai trezit târziu că vrei la facultate, după ce te-ai descurcat foarte prost în liceu, nu te gândi că nu ai nicio şansă. Ai. Nu uita că facultatea este o afacere, iar ei vor şi banii tăi. Întotdeauna caută studenţi noi. Poate că nu vei putea intra la facultatea cea mai bună sau cea la care ai visat să mergi, dar există multe alte facultăţi bune.

PREGĂTIREA PENTRU UN TEST STANDARD

Nu există decât două lucruri pe lumea asta la fel de rele ca testele standard - parcarea laterală şi ficatul la grătar. Nu mi se pare corect ca întreg viitorul meu să depindă de ce am făcut în cele patru ore de test. Mă simt mai bine numai

când mă gândesc că alergătorii de la Olimpiadă nu au decât 10 secunde pentru a câştiga sau a pierde. Cel puţin eu am patru ore.

Cum te poţi pregăti? E simplu. Când eşti în clasa a noua, alege-ţi materii care te vor provoca şi-ţi vor pune mintea la încercare, învăţându-te cum să gândeşti. Nu există altă alternativă.

Spre deosebire de alte teste, la SAT şi ACT nu poţi îngrăşa porcul în ajun. Aşa că nu poţi face altceva decât să începi să înveţi cu cel puţin şase luni înainte. Există multe resurse care îţi pot fi de folos. Caută pe Internet, pe motorul de căutare GOOGLE, şi scrie „pregătirea pentru SAT sau ACT". Vor apărea zece milioane de pagini din care poţi alege. Multe sunt gratis.

Fox Trot © 2003 Bill Amend. Retipărit cu permisiunea Sindicatului Universal Press. Toate drepturile sunt rezervate.

O greşeală frecventă pe care o fac elevii când se pregătesc pentru test este că lucrează pe porţiuni scurte de timp, o oră acum, încă o oră mai târziu. Nu uitaţi că aceste teste durează patru ore şi aveţi nevoie de o condiţie fizică bună a minţii, ca să poată sta concentrată patru ore întregi. Vă recomand cel puţin două repetiţii generale pentru aceste examene. Dacă testul are loc sâmbăta de la 8:00 la 12:00, atunci încercaţi să simulaţi unul tot în acest interval de timp, de cel puţin două ori. Când veţi merge să daţi testul adevărat, nu veţi mai avea surprize.

Nu uitaţi că puteţi da aceste teste ori de câte ori doriţi. Cunoaşterea acestui lucru vă va ajuta să nu vă panicaţi când îl daţi prima dată. Dormiţi bine în noaptea dinaintea testului şi mâncaţi bine dimineaţa. Vă va ajuta.

CUM VOI REUŞI SĂ PLĂTESC FACULTATEA?

Facultatea este scumpă. Vestea bună este că sunt nenumărate burse şi mulţi bani disponibili în grant-uri. În cartea sa, *Cum să mergi la facultate aproape pe gratis*, Ben Kaplan ne mărturiseşte cum a procedat el.

Realitatea m-a lovit – şi m-a lovit în plin. S-a întâmplat într-o zi pe vremea când eram în primii ani de liceu; frunzăream nişte cataloage colorate, prin cap trecându-mi tot felul de vise cu aventuri cu colegii. Deodată, am simţit cum realitatea mă înşfacă cu dinţii ei urâţi, amintindu-mi de taxele pentru şcoală.

Tot ceea ce îmi doream era să mă înscriu la o universitate de top, dar cum voi putea să plătesc vreodată sumele de şase cifre?

Într-o zi, la centrul pentru orientare în viitoarea carieră, din liceul meu, am dat peste un teanc de fluturaşi colorati care prezentau programul naţional de burse, intitulat Descoperă

Pre[illegible]e Care Aduc Tribut Cardurilor. În timp ce ţineam cererea în mână, prin cap îmi trec[illegible] sute de întrebări. Oare existau mai multe programe de burse de acest gen? Oare un puş[illegible]ăintr-un liceu de stat din Eugene, Oregon, are vreo şansă?

[illegible]ciuda tuturor îndoielilor mele, m-am hotărât să-i dau o şansă acelui formular de cere[illegible]. Am scris câteva eseuri scurte, am completat sârguincios formularele, am ataşat câte[illegible] scrisori de recomandare.

[illegible] trecut câteva luni. Apoi am primit o scrisoare care mi-a schimbat viaţa: „Felicitări", scria în scrisoare. „Ai câştigat o bursă de 2.500 dolari." Povestea încă nu s-a terminat. Câteva săptămâni mai târziu, am primit un telefon în care eram anunţat că în plus faţă de premiul obţinut de la stat, am mai câştigat încă 15.000 dolari la concursul pentru obţinerea burselor naţionale! Trebuia să-i vezi pe părinţii mei care dansau prin casă.

Apoi am mai făcut o descoperire epocală: multe alte corporaţii, asociaţii, organizaţii, instituţii şi grupuri comunitare abia aşteptau să-şi dea banii pentru facultăţi. Aşa că am completat mai multe formulare, am conceput mai multe eseuri, am adunat mai multe scrisori de recomandare şi am început să dezvolt implicarea mea în activităţi şcolare şi ale comunităţii. Solicitarea acestor burse mi-a luat ceva muncă şi timp, pierzându-mi locul la concursul pentru burse din şcoală. Dar ţinându-mă de ceea ce începusem, am terminat prin a aduna sume enorme. Până când a sosit timpul să merg la facultate, solicitasem aproape trei sute de burse, care se ridicau la o sumă de aproape 90.000 dolari – fonduri pe care le puteam folosi la ce şcoli doream. Datorită acestor fonduri, costurile universitare erau acoperite aproape în întregime.

[illegible] cum a descoperit Ben, există tone de bani proveniţi de la tot felul de organizaţii, care te pot ajuta să înveţi. Majoritatea burselor vin pe două căi. Mai întâi, bursele de sprijin şi granturi, care se adresează tinerilor proveniţi din familii cu venituri mici. În al doilea rând, burse şi granturi de merit, oferite pentru diverse talente, nu numai pentru note mari şi rezultate spectaculoase la teste, deşi există burse şi pentru aceşti elevi.

Pentru a afla mai mult, vă recomand să vă întâlniţi cu consilierul pe probleme de carieră din liceul vostru, să vorbiţi cu cei de la departamentul financiar din

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

universitatea la care vreţi să mergeţi sau să cumpăraţi cartea lui Ben Kaplan. (Pentru mai multe informaţii, vizitaţi Banca de date de la sfârşitul cărţii.)

Nu lăsaţi ca lipsa banilor să vă împiedice să studiaţi la universitate. Repet, nu lăsaţi ca acesta să fie motivul. Dacă aveţi nevoie să faceţi împrumuturi pentru studenţi sau să munciţi în timpul studenţiei, faceţi-o. Cheltuiala se va amortiza rapid. Sunt doar două lucruri pentru care merită să te îndatorezi: casa şi educaţia.

Găseşte-ţi vocea (vocaţia)

„Ce vrei să te faci când vei fi mare?" i-am întrebat pe nişte puşti. Iată ce mi-au răspuns:

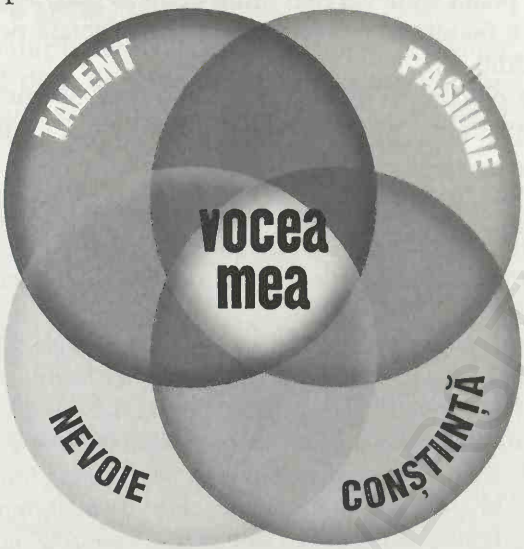
- *„Vreau să fiu unul dintre băieţii din camionul acela maro care aduce cutii la dumneavoastră acasă." Nathan, 6 ani.*
- *„Vreau să fiu fericită." Mariah, 10 ani.*
- *„Vreau să fiu profesoară de harpă şi mamă." Beth, 11 ani.*
- *„Vreau să fiu omul care aduce pizza." Mitchell, 8 ani.*
- *„Cred că ar fi distractiv să fiu specialist în domeniul nuclear." Peter, 11 ani.*
- *„Aş vrea să fiu specialist în computere." Michael, 11 ani.*
- *„Aş vrea să fiu fotograf şi să călătoresc peste tot, poate chiar şi în spaţiu." Daysa, 10 ani.*
- *„Aş vrea să fiu veterinar exotic." Taylor, 10 ani.*

Ca adolescent, dacă cineva mi-ar fi pus o astfel de întrebare, aş fi răspuns: „N-am nici cea mai vagă idee." Nu ştiam sigur nici pe cine voi invita la balul de absolvire.

Dar cu cât te apropii de momentul absolvirii liceului, vine timpul să începi să te gândeşti ce ai vrea să fii când te faci mare. N-am spus să-ţi imaginezi ce ai vrea să fii. Am spus, să începi să te gândeşti la acest lucru. Principalul tău ţel ar trebui să fie construirea unei cariere, a unei profesii, nu să te limitezi la o serie de slujbe care nu te duc nicăieri.

Cheia este să-ţi găseşti vocea. Nu mă refer la corzile vocale. Ci la faptul că ar trebui să-ţi găseşti nişa, cărarea pe care s-o apuci în viaţă.

ginaţi-vă patru cercuri.



La ce sunt bun cu adevărat?

Acesta este t a l e n t u l .

e-mi place să fac?

Aceasta este p a s i u n e a .

De ce are lumea nevoie ca să pot fi plătit să fac?

Aceasta este n e v o i a .

Ce simt că ar trebui să fac?

Aceasta este c o n ş t i i n ţ a .

La intersecţia celor patru cercuri se află vocea ta. Gândeşte-te la ele atunci când plănuieşti la ce facultate să mergi, la meseria pe care ai vrea s-o faci, la specialitatea pe care ţi-o vei alege şi aşa mai departe. În final, vei dori să-ţi construieşti o carieră care să se bazeze pe această voce.

Toate cele patru cercuri sunt importante. De exemplu, s-ar putea să-ţi placă muzica (pasiune) şi chiar să fii bun (talent), dar în acelaşi timp trebuie să găseşti o cale de a-ţi asigura existenţa (nevoia). Şansele de a deveni o stea rock sunt de unu la o mie, aşa că nu te baza pe asta. Ai putea să-ţi câştigi existenţa predând muzică sau scriind muzică pentru spoturile comerciale TV sau filme.

Într-o manieră asemănătoare, nu vei dori să te încurci într-o carieră care îţi oferă mulţi bani (nevoia) dar nu te face fericit (pasiune) şi nici nu îţi pune în valoare harul (talent). Poate că, în adâncul sufletului, simţi că există ceva special ce ar trebui să faci cu viaţa ta (conştiinţa). De exemplu, Ben Kaplan, cel care şi-a dat seama ce trebuie să facă pentru a face facultatea pe gratis, îşi construieşte

BCU CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

cariera astfel încât să poată ajuta cât mai mulţi copii să obţină granturi şi burse pentru a putea urma o facultate. Aceasta este cauza specială pentru care luptă Ben, condus de conştiinţa sa.

Am avut o discuţie plăcută cu Brinlee, din California. Momentul în care şi-a descoperit vocea a reprezentat punctul de cotitură al vieţii ei, punct de la care a putut să-şi înceapă o carieră.

Când am început liceul în clasa a IX-a, făceam parte din programul de top al şcolii. Voiam să fiu superperformantă în acea perioadă, dar toate relele m-au lovit deodată. Am avut probleme de familie, după care prietenul meu cel mai bun m-a trădat. Aveam impresia că întreaga lume mă ura.

Aşa că m-am apucat de droguri şi de băut şi am început să-mi pierd timpul cu oameni nepotriviţi şi s-o ţin tot în petreceri. Aveam un GPA de 1,1 iar lucrurile erau cu adevărat foarte proaste. După luni de zile de astfel de viaţă, m-am trezit într-o dimineaţă mahmură de la drogurile luate cu o seară înainte. Şi atunci m-am gândit: „Nu pot face asta toată viaţa mea". În aceeaşi zi, verişoara mea a mai pus nişte paie pe foc. „Mama ta se roagă la Dumnezeu în fiecare zi şi tu eşti o fată atât de deşteaptă! Ce s-a întâmplat cu tine? Şi eu am făcut ce faci tu acum, Brinlee, dar să ştii că nu poţi să-ţi iroseşti toată viaţa aşa, pentru că ai atât de multe de făcut pentru tine."*

De atunci n-am mai luat droguri. Am continuat să beau dar, uitându-mă la tata, care era alcoolic, m-am hotărât să nu ajung ca el şi în final am renunţat şi la alcool.

În următorul an de liceu m-am gândit: „Trebuie să mă schimb, trebuie să fac lucrurile să meargă bine."Atunci m-am hotărât să mă alătur echipei redacţionale de la ziarul şcolii. În şcoala generală, îmi plăcea la nebunie să scriu povestiri scurte. Le citeam prietenilor, iar ei reacţionau cam aşa: „Oh, Brinlee, asta este într-adevăr bună." Iar eu le răspundeam: „Ei, am scris şi eu o prostioară." Iar ei continuau,

„Nu, este o poveste bună.
Serios."

Ca membru al clasei de jurnalism, am început să scriu cam cinci povestiri pentru fiecare număr. Consilierul ziarului îmi spunea: „Grozav, sunt încântat de tine." În următorii ani m-am spetit muncind. Acum, în ultimul an de liceu, sunt redactorul-şef al ziarului şcolii. În acelaşi timp lucrez şi la un ziar local. Vreau să devin editor când voi fi mare.

Te simţi bine când îţi dai seama la ce eşti bun, pentru că nu te mai gândeşti la aspectele negative din viaţa ta. Ai o preocupare şi te şi distrezi în acelaşi timp. Ieri, când veneam spre casă, mă gândeam: „O, Doamne! Sunt atât de fericită."

Brinlee începe să-şi găsească vocea. Ţie s-ar putea să-ţi ia ceva mai mult timp.

Ai răbdare. Nici eu nu ştiam exact încotro să mă îndrept şi ce să fac în viaţă până aproape de terminarea facultăţii. Iată câteva repere care te-ar putea ajuta să-ţi găseşti vocea.

---

* GPA(Grade Point Average) – media notelor pe o perioadă de timp în sistemul educaţional din Statele Unite. Candidaţii au nevoie de minimum 3,1.

CE...ETEAZĂ PE LARG

...rutează lanurile întinse, dar cultivă-le pe cele mici", spune proverbul. Nu vei ... niciodată dacă îți place ceva până nu încerci. Deci, în perioada liceului, ale...i mai multe și cât mai diferite materii de studiu. Există o varietate foarte de ...are. Încercuiește-le pe cele care te interesează.

Aerobic	Astronomie
Dans de societate	Ceramică
Modă	Atelier de literatură
Film, literatură și istorie	Gastronomie
Meșteșuguri	Jurnalism (ziarul școlii)
Mediu independent al muzicii	Supravegherea semenilor
Fotografie	Shakespeare
Limbajul semnelor	Sport, distracții, marketing
Întreprinderi de învățare	TV/producții video
Antrenament la ridicarea greutăților	Anuarul școlii

...istă totodată numeroase cluburi sau echipe în care te poți înscrie. Înc...cuiește-le pe cele care te interesează.

Competiții academice	Societate teatrală
Suporteri într-o galerie	Formații de muzică
Coruri	Echipa de șah
Antreprenoriat	Echipa de majorete
Club judiciar	Clubul modei
Habitat pentru omenire	Pescuitul la muscă
Formație de jazz	Clubul carierelor sănătoase
Cluburi de limbi străine	Clubul instrumentiștilor la clape
Simularea unui proces	Liga de matematică
Activități multiculturale	Model ONU
Program de consiliere a semenilor	Consiliu studențesc

Privește în jur. Uneori, un simplu eveniment poate fi scânteia, așa cum s-a întâmplat în cazul lui Justin.

BCU MIHAI EMINESCU CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Într-o zi, tata mi-a adus acasă un program de arhitectură 3D pentru computer, știind că întotdeauna mi-a plăcut să proiectez lucruri. Mi-a spus să-l instalez și să mă joc cu el. Acesta a fost doar începutul. În clasa a VII-a, profesorul de algebră a anunțat în clasă tema proiectului final – proiectarea unei case. Eram în extaz. M-am apucat de treabă chiar de a doua zi și am terminat proiectul cu o săptămână înainte. Am primit 99 de puncte pentru tema mea. Asta m-a făcut să vreau să proiectez și alte case. Într-o zi voi proiecta și construi cel mai înalt zgârie-nori din lume.

Este bine să cauți în mai multe locuri, dacă este posibil, pentru slujbe diferite. În loc să încerci să obții aceeași slujbă în fiecare vară, încearcă ceva diferit. Iar dacă te simți suficient de viteaz, încearcă să-ți faci propria afacere, devenind un tânăr antreprenor, cunoscut acum sub numele de *trep*. Iată, mai jos, câteva exemple de *trep*, prezentate în revista pentru micile afaceri, numită *The Costco Connection*.

Compania Christopher Haas
Christopher Haas
Temucula, California

Chris, în vârstă de 17 ani, arunca întotdeauna bine mingea la coș. Ceilalți colegi, însă, nu aveau aceeași îndemânare. „Am observat că mulți puști nu aruncau corect pentru că nu țineau mingea corect", spune Chris. Așa că s-a dus în garajul său unde și-a înmuiat mâinile în vopsea, iar apoi le-a pus pe minge în poziția corectă.

În momentul acela habar nu avea că făcuse un act genial: amprenta mâinii pe mingea de baschet arăta oricărui jucător cum trebuie să țină mingea în momentul aruncării la coș. Astăzi, magazinele cu produse sportive de pretutindeni oferă spre vânzare numai mingi de baschet sau fotbal cu amprenta mâinii imprimată pe ele. De fapt, el a reușit să vândă peste un milion de astfel de mingi. Nu a fost un succes imediat, își amintește Chris. „Timp de un an și jumătate, am fost respins de 12 companii, până când una s-a hotărât să îmi accepte produsul."

Astăzi, Chris a câștigat suficienți bani pentru a plăti integral taxele pentru facultate, atât pentru el cât și pentru fratele și sora lui, care lucrează împreună cu el în această afacere de familie.

Fotografie reprodusă cu permisiunea Sportime, LLC.

BCU IAȘI UNIVERSAL LIBRARY

Photo by Jason McConathey

rma de ciocolată
lise şi Evan Macmillan
nver, Colorado

Încă de când era foarte mică, Elise, stăzi în vârstă de 14 ani, a învăţat să facă omboane de ciocolată de la bunica ei. este numai câţiva ani, a făcut şi vândut imale din ciocolată la târgul de tineret din Denver.

„Am crezut că vom vinde ciocolata doar în ziua respectivă, dar toată mea a fost atât de încântată", îşi aminteşte Elise. „Am vândut toată titatea, iar oamenii doreau să ştie cum pot comanda cantităţi mai mari. am gândit că am putea încerca să scoatem nişte bani din asta."

Elise şi-a împletit talentul său cu cel al fratelui ei, Evan, în vârstă 16 ani, un mic geniu al computerului. Elise a început să inventeze erse reţete şi forme de ciocolată, bazate pe animalele de la fermă, n ar fi vaci din ciocolată, oi rumegând, lăbuţe de ciocolată, porci noroi. Între timp, Evan a proiectat un site interactiv pe Internet, de oamenii puteau să ceară sau să trimită sugestii pentru reţete. menzile au început să curgă cu nemiluita.

Astăzi, site-ul www.chocolatefarm.com are aproximativ 10.000 de cesări pe zi şi a devenit o afacere înfloritoare. Ce fac cu toţi banii care îi câştigă? Ei bine, pe lângă sponsorizarea unei burse locale, vestesc în învăţământul superior şi reinvestesc în propria afacere.

ATENŢIE LA ACCIDENTELE FERICITE

Am două cuvinte care îmi plac foarte mult: *plethora* şi *serendipity*. *Plethora* înseamnă „multe", ca în „Vrei să spui că am o pletoră de ornamente decorative?" *Serendipity* înseamnă „un accident fericit". Cu alte cuvinte, un eveniment oarecare, neaşteptat s-a transformat într-unul fericit. De cele mai multe ori, *serendipity* ne poate ajuta să descoperim ce am vrea să fim când vom fi mari.

Când am încercat prima oară să mă înscriu la echipa de fotbal a liceului Provo, îmi doream să fiu fundaş. Însă antrenorul Drury, văzând că nu stăm bine cu mijlocaşii, m-a pus să joc pe această poziţie. „Mijlocaş? Ce poziţie stupidă!", mă gândeam. Pe scurt, am jucat mijlocaş toată perioada liceului şi am obţinut o bursă pentru a juca pe acest post în echipa unui mare colegiu, unde mi-am ales un curs la un profesor care m-a îndemnat să mă specializez în limba engleză, ceea ce m-a făcut, mai târziu, să scriu cărţi, afectându-mi astfel întreaga carieră. Dacă aş fi rămas fundaş, probabil că nu aş fi jucat fotbal în colegiu (nu alergam suficient de repede) şi probabil nu l-aş fi întâlnit pe acel profesor care m-a inspirat în alegerea cursului şi încă atât de multe alte lucruri nu s-ar fi întâmplat. Sunt atât de fericit că antrenorul Drury a văzut în mine ceva ce eu însumi nu văzusem până atunci. Accident fericit, aţi putea spune, nu-i aşa?

Fii atent mereu la accidentele fericite care apar sub forma unor incidente norocoase, o răsturnare de evenimente sau o persoană care vede în tine ceva ce tu nu vezi. Atât de des se poate întâmpla ca bolovanul de care te-ai împiedicat toată copilăria să devină piatra de temelie a viitorului tău. Am un prieten, John, care s-a luptat enorm în adolescenţă cu respectul faţă de propria persoană. Astăzi, a devenit un scriitor de succes. Care credeţi că este tema predilectă a cărţilor sale? Cum să faci faţă problemelor vieţii în adolescenţă. Uneori ne planificăm carierele, iar alteori ne împiedicăm în ele.

GÂNDIŢI PROFUND

Veţi fi surprinşi cât de mulţi oameni se înfundă în nişte cariere fără ieşire, pentru că niciodată nu au stat să se gândească bine ce ar fi dorit să facă în viaţă. La ce ar trebui să te gândeşti? Ar trebui să te gândeşti la ceea ce îţi place şi ceea ce urăşti să faci în viaţă, la câţi bani vrei să faci în viaţă, ce stil de viaţă îţi doreşti să ai. Dacă vrei să fii propriul tău stăpân, atunci trebuie să devii întreprinzător. Dacă nu-ţi place să te muţi şi să te dezrădăcinezi tot timpul, nu te înrola în armată. Cumnatul meu, Matt, a procedat corect. A decis că vrea să fie doctor. Dar nu era sigur ce fel de doctor. În timpul colegiului şi al Facultăţii de Medicină a studiat cu atenţie diverse specialităţi. A stat de vorbă cu mai mulţi medici şi le-a analizat viaţa pe care o duceau. Ce le plăcea şi ce nu la meseria pe care o făceau? Ce stil de viaţă aveau? Deşi era atras de chirurgia ortopedică, chirurgii pe care îi cunoscuse duceau vieţi extrem de ocupate şi aveau un program de lucru foarte lung. Atunci, a ales să devină medic de familie, unde putea câştiga destul de bine, putând duce în acelaşi timp şi o viaţă echilibrată.

Poate că cel mai important lucru este să faci ceea ce-ţi place. Îmi place explicaţia dată de Maya Angelou:

„Poţi să te **realizezi deplin** numai într-un domeniu care-ţi place. Nu face din bani ţelul tău. În schimb, urmăreşte lucrurile pe care le faci **cu drag**, şi fă-le atât de bine, încât oamenii să nu-şi mai ia ochii de la tine."

Deşi banii nu reprezintă totul, trebuie luat în seamă şi conştientizat faptul că sunt importanţi. Studiază tabelul care urmează, ca să-ţi poţi înţelege mai bine opţiunile:

[illegible]ELUL [illegible]UNCĂ	REMUNERAŢIA $	STUDII NECESARE	LOCURI DE MUNCĂ
C[illegible] rezervate p[illegible]ioniştilor	Bani foarte mulţi — nivel de viaţă al clasei de sus	Liceu (necesar) Licenţă (necesară de obicei) Masterat (necesar de obicei) Doctorat (deseori necesar)	Contabil autorizat, softist, avocat, arhitect, om de afaceri, profesor universitar, inginer, medic, stomatolog, întreprinzător de succes, bancher.
Ca[illegible]e rezervate ca[illegible]ţilor	Bani mulţi — nivel de viaţă al clasei mijlocii superioare	Liceu (necesar) Licenţă (necesară de obicei) Masterat (necesar uneori)	Programator, poliţist, mecanic-şef, proiectant, pilot, electrician, fermier, analist financiar, agent imobiliar, profesor de şcoală, asistent medical.
C[illegible] rezervate s[illegible]ificaţilor	Bani suficienţi — nivel de viaţă al clasei mijlocii inferioare	Liceu (necesar de obicei) Licenţă (necesară uneori)	Dulgher, mecanic auto, muncitor, şef de magazin, şofer camion, funcţionar administrativ, agent asigurări, agent de vânzări auto, soldat profesionist.
S[illegible] ne[illegible]ate	Bani puţini — nivel de viaţă al clasei de jos	Liceu (necesar ocazional)	Agent vânzări, lucrător la fast food, chelneri, muncitor necalificat, salahor în construcţii, îngrijitor întreţinere spaţii verzi, agent de pază şi protecţie, majoritatea slujbelor cu jumătate de normă.

Să fiu mai explicit. Câştigul şi genul de muncă prestat de un om nu are de-a face cu valoarea lui. Există demnitate în orice fel de muncă prestată, fie în cele bine plătite, cum ar fi cea de doctor, fie în cele prost plătite, cum ar fi cea de supraveghetor într-o alimentară. Majoritatea oamenilor cu slujbe prost plătite se află acolo nu pentru că asta a fost alegerea lor, ci din cauză că nu au făcut nimic pentru a schimba situaţia. Ar prefera o slujbă mai bine plătită, dar nu o pot obţine pentru că nu au calificarea necesară.

CUM SĂ-ŢI GĂSEŞTI VOCEA (VOCAŢIA)

Pentru a te ajuta să-ţi descoperi vocea, încearcă activitatea oferită în paginile care urmează.*

* Pentru versiunea online, printabilă, a modului de găsire a vocii, căutaţi pe www.6decisions.com.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Detectorul VOCII

1 *La ce sunt bun cu adevărat?*

2 *Ce pot face mai bine decât restul lumii?*

3 *Cum ar caracteriza cei care mă cunosc foarte bine punctele mele forte?*

4 *Din lista de meserii de mai jos, trei sunt cele la care aș fi foarte bun:*

Contabil
Pompier
Programator computer
Asistent medical
Mecanic
Chirurg
Fermier
Avocat
Arhitect
Atlet profesionist
Însoțitor de bord
Astronom
Manager în afaceri
Profesor universitar
Profesor de școală
Polițist
Inginer
Om de știință
Stomatolog
Paleontolog
Statistician
Psihiatru
Întreprinzător
Agent de vânzări
Terapeut
Medic
Antreprenor general
Dezvoltator imobiliar
Scriitor
Muzician
Actor
Veterinar
Zoolog
Politican
Proprietar de magazin
Agent de bursă
Pilot
Consultant
Altele

TĂRÂMUL PASIUNII

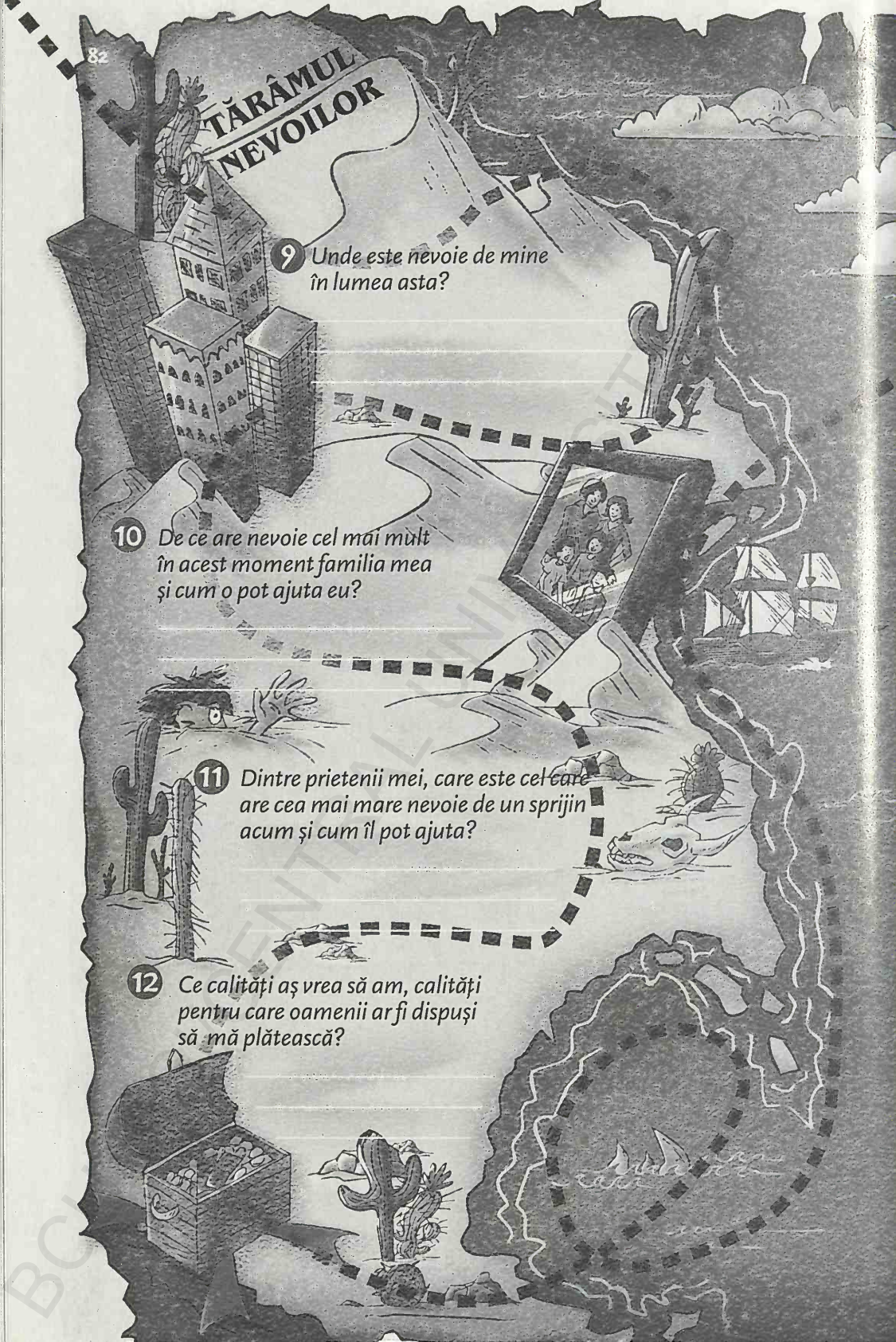
5 *Ce mi-a plăcut să fac cel mai mult, încă din copilărie?*

6 *Ce-mi place cel mai mult la școală? („Nimic" nu este un răspuns.)*

7 *Dacă banii nu ar fi un obstacol, cum mi-aș petrece timpul?*

8 *Dacă aș putea deveni vestit într-o zi, oare despre ce domeniu ar fi vorba?*

ȚĂRÂMUL NEVOILOR



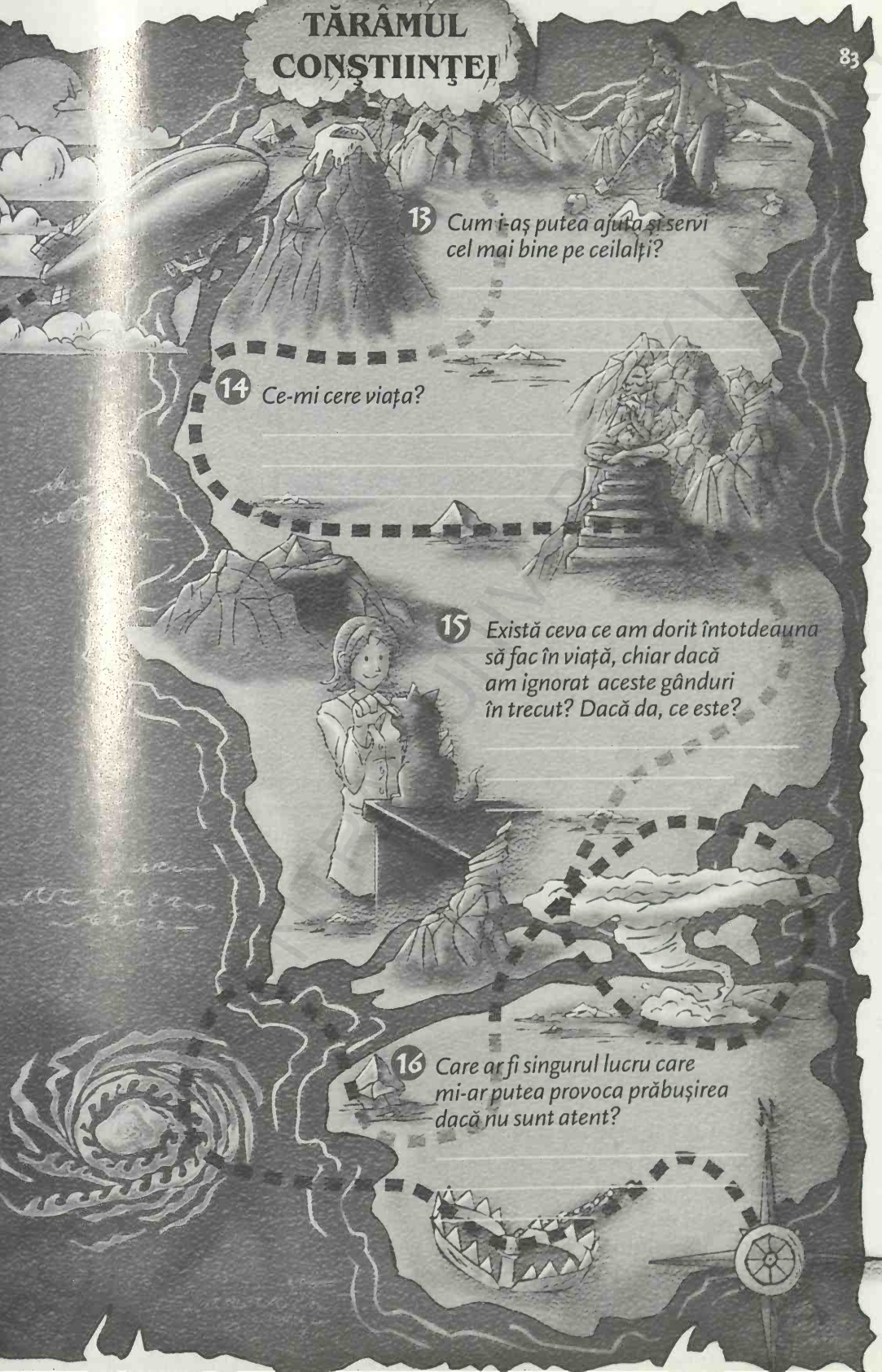
9 *Unde este nevoie de mine în lumea asta?*

10 *De ce are nevoie cel mai mult în acest moment familia mea și cum o pot ajuta eu?*

11 *Dintre prietenii mei, care este cel care are cea mai mare nevoie de un sprijin acum și cum îl pot ajuta?*

12 *Ce calități aș vrea să am, calități pentru care oamenii ar fi dispuși să mă plătească?*

ȚĂRÂMUL CONȘTIINȚEI



13 *Cum i-aș putea ajuta și servi cel mai bine pe ceilalți?*

14 *Ce-mi cere viața?*

15 *Există ceva ce am dorit întotdeauna să fac în viață, chiar dacă am ignorat aceste gânduri în trecut? Dacă da, ce este?*

16 *Care ar fi singurul lucru care mi-ar putea provoca prăbușirea dacă nu sunt atent?*

Răbdare, dragul meu

Dacă încă eşti complet confuz în legătură cu viitorul tău, stai liniştit. Nu este nicio grabă. Nu trebuie să te decizi asupra profesiei, specialităţii, sau orice altceva tocmai astăzi. Fii însă atent. Trebuie să fii conştient de ceea ce te tentează cel mai mult. Notează undeva la ce eşti bun.

Odată, stăteam de vorbă cu nişte tineri din Coreea de Sud, la Seul, despre problema găsirii propriei voci şi una dintre fete m-a întrebat: „Ce se întâmplă atunci când ceea ce îţi place să faci şi ceea ce simţi că ar trebui să faci nu coincid?" Era o întrebare foarte bună. I-am spus: „Conştiinţa se află pe primul plan, înaintea talentului, pasiunii sau nevoii. Acordă suficientă atenţie intuiţiei tale. Va apărea sub forma unor sentimente, impresii sau idei."

MUNCA TA DE O VIAŢĂ

La naştere, odată cu tine s-a născut şi munca ta de o viaţă. Cu alte cuvinte, cred că fiecare dintre noi are un scop pe acest pământ şi ceva special de îndeplinit. Îmi place foarte mult cum vorbeşte despre acest lucru moderatoarea de talk-show Oprah Winfrey:

Trebuie să ai curajul de a-ţi urma pasiunea – şi dacă nu ştii care este aceea, trebuie să-ţi dai seama că unul dintre motivele pentru care te afli pe pământ este acela de a afla. Nu va ajunge la tine prin intermediul vreunui anunţ special sau al rugului aprins. Truda ta de o viaţă este de a-ţi găsi menirea pe acest pământ – şi apoi de a o îndeplini cu toată disciplina, tenacitatea şi munca necesară.

Cum afli că eşti pe calea cea bună, cu persoana care trebuie, sau în slujba care trebuie? La fel ca atunci când nu eşti: o simţi. Fiecare dintre noi are o chemare unică spre măreţie – şi pentru că această chemare este unică, asemenea amprentelor tale, nimeni nu-ţi poate spune ce este.

Fii atent la ce te ţine conectat, la ce te umple de energie, la ce te stimulează – de unde vine seva ta. Fă ceea ce îţi place mai mult, returnează acest lucru sub forma serviciilor pentru alţii şi vei face mai mult decât să reuşeşti. Vei triumfa.

Astăzi Oprah este considerată a fi una dintre cele mai influente femei din lume, dar începuturile au fost altfel. Oprah s-a născut în sărăcie şi a fost crescută doar de mama sa. A fost educată de bunica ei, încercând să facă faţă atât abuzurilor cât şi discriminărilor rasiale severe. În ciuda tuturor acestor

imp mente, a simţit întotdeauna că are ceva special de oferit lumii. Şi, de-a lun anilor, încet dar sigur, şi-a găsit vocaţia – aceea de a ajuta femeile să ducă o vi mai fericită, mai plină de realizări!

„ , dar eu nu sunt Oprah", ai putea spune. Sunt de acord. Nu eşti Oprah, dar calităţi şi talente unice pe care nu le mai are nimeni altcineva. Şi fără îndo că este ceva ce poţi face cu viaţa ta, ceva ce nimeni altul nu poate. Sunt atâte moduri în care îţi poţi aduce contribuţia, la şcoală, la slujbă, sau între cei patru pereţi ai casei tale.

Întocmirea declaraţiei de misiune poate fi un mod excepţional de a-ţi face vocea auzită. Declaraţia pe care o puteţi citi mai jos a fost scrisă de o liceană din Kuala Lumpur, Malaiezia, şi exprimă atât ceea ce vrea să devină când va fi mare, cât şi planul educaţional pentru a ajunge acolo.

DECLARAŢIE DE MISIUNE

Contabil, avocat, medic, om de ştiinţă

Londra

Oxford

Cambridge

Marea Britanie

Castle

Sala Malaiezia

Podul London

Big Ben

Trafalgar Square

Turnul

Învaţă pe rupte

SUCCES

FENOMENALA PUTERE A MINŢII UMANE

În confrmitate cu Universitatea din Cmabrige, nu contează în ce odrine sunt scrise literele într-un cuvânt, improtant este ca prima şi ultima literă să fie scrise corect. Texul poate arăta îngrozitor, însă poate fi citit fără probleme. Acest lucru este posibil pentru că mintea umană nu citeşte litere pe rând, ci cuvântul în întregime.

E extraordinar! Şi am crezut înodeauna că ortogafia este impotanttă!

BCU "MIHAIL KOGĂLNICEANU" CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Mintea ta este ceva fenomenal. Nu o irosi. Educ-o. În fond, ceea ce faci cu materia cenuşie aflată între cele două urechi reprezintă una dintre cele şase decizii pe care le vei lua vreodată. Sper că vei alege drumul principal, care te ţine în şcoală, depunând tot efortul de care eşti capabil (chiar şi când nu ai chef), pregătindu-te pentru colegiu şi pentru o carieră importantă bazată pe ceea ai fost programat la naştere să faci. Dacă te târăşti pe un drum ocolitor, ani de zile, fă astăzi o cotitură şi ia-o pe drumul principal. Sigur că va trebui să îi ajungi din urmă pe ceilalţi, dar mai bine mai târziu decât niciodată.

Alicia, de la liceul Allen East High, explică acest lucru astfel: „Educaţia ta este precum plasa de siguranţă la circ. Chiar dacă se întâmplă să cazi în timpul unui salt, ea se va afla acolo să te salveze." Sunt întru totul de acord. Atunci când ai o educaţie în spate, poţi pierde slujba, dar ce se va întâmpla? Vei găsi o alta. Securitatea locului de muncă nu înseamnă o slujbă stabilă. Securitatea locului de muncă înseamnă posibilitatea de a avea o slujbă bună oricând, oriunde, pentru că eşti angajabil, pentru că ştii să aduci valoare, sau aşa cum a spus Napoleon Dynamite, ai „talente grozave".

CE VA URMA

Ai avut necazuri cu fete rele sau cu golanii ? Toţi am avut. Mai departe vei vedea cum au supravieţuit unii.

BCU IASI

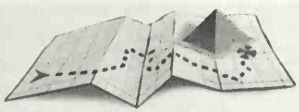
PRIMII PAȘI

Câteva despre primii pași

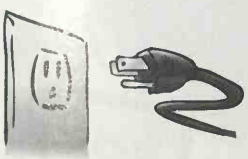
La sfârșitul fiecărui capitol am inclus o listă cu cei 10 pași ai începătorului. Aceștia sunt pași mici, ușori, pe care îi poți face imediat după ce ai citit. Încearcă-i pe toți, sau alege-i pe cei care crezi că te interesează. Dacă vrei să afli mai multe despre originea acestor primi pași, uită-te la filmul *What About Bob? (Ce-i cu Bob?)*, cu Bill Murray. Este grozav!

1. Dacă intenționezi să abandonezi școala, pregătește-te pentru viitor prin a-ți repeta tare în fiecare zi: „Voi avea parte de slujbe prost plătite tot restul vieții mele."

2. Găsește trei beneficii pe care ți le poate oferi absolvirea liceului și înscrierea la facultate.



3. O dată pe săptămână culcă-te și dormi opt sau nouă ore și vezi cât de bine te simți la școală a doua zi.



4. **„Provocarea – fără televizor!"** Timp de o săptămână fă o pauză de televizor, nu te uita la filme, nu sta la computer, nu juca jocuri la computer și așa mai departe, și vei vedea cât timp economisești. Poți folosi computerul numai pentru efectuarea temelor.

5. Dacă ai putea vizita un loc undeva în lume, unde te-ai duce? Fă o listă cu idei care te-ar putea ajuta să ajungi acolo cândva.

   Idei:

BIBLIOTECA CENTRALĂ UNIVERSITARĂ "CAROL I" IAȘI

6. Dacă vreunul dintre profesorii tăi îţi oferă teme suplimentare, acceptă-le!

7. Ieşi din rutina zilnică şi încearcă să dezvolţi o relaţie bună cu unul dintre profesorii tăi.

Spune bună ziua, pune întrebări, fii prietenos, fă un compliment

8. Stabileşte-ţi propria rutină în efectuarea temelor. Fă din asta o prioritate. Rezervă studiului câteva ore zilnic.

ZIUA	ORE DE STUDIU
LUNI	
MARŢI	
MIERCURI	
JOI	
VINERI	
SÂMBĂTĂ	
DUMINICĂ	

9. Gândeşte-te la o persoană pe care o cunoşti, care are o meserie pe care ai vrea s-o faci cândva. Întreab-o dacă s-ar putea să o asişti din când în când la slujbă.

10. Care este materia de şcoală la care ai vrea să afli mai multe?

_____

Cum ai putea învăţa mai mult?

Cărţi, reviste: _____

_____

Site-uri de explorat pe Internet: _____

_____

Oameni cu care să vorbesc: _____

_____

Materii pe care să le aleg la şcoală: _____

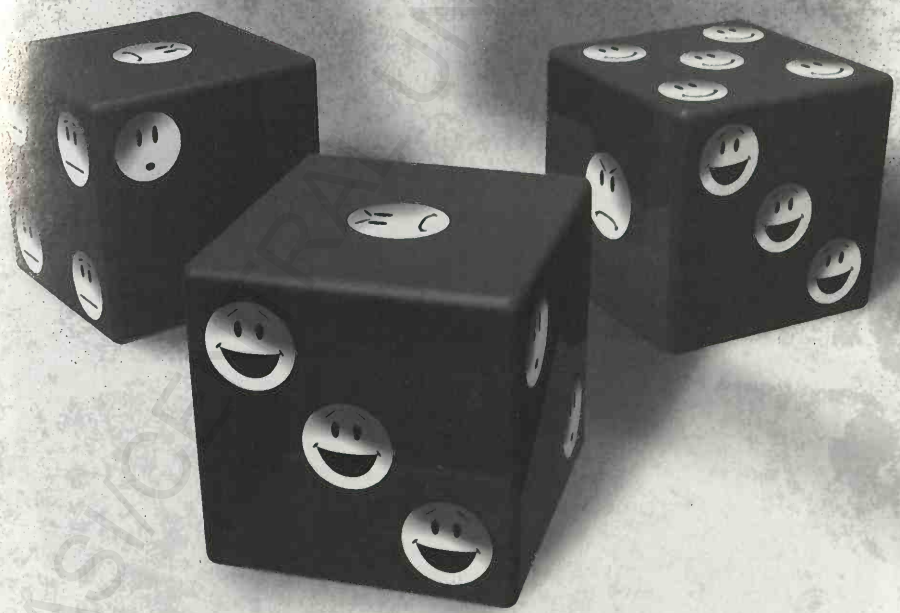
_____

Locuri pe care să le vizitez: _____

DECIZIA

2

PRIETENII



Atât de amuzanți... Atât de nestatornici

Top 10

Lucruri pe care trebuie să le știi despre prieteni...

Să nu mergi în faţa mea, s-ar putea să nu te urmez.
Să nu mergi în spatele meu, s-ar putea să nu fiu eu conducătorul.
Mergi alături de mine şi fii prietenul meu.

Albert Camus, scriitor

În toată viaţa mea nu am dat decât un singur pumn. Şi atunci l-am pocnit pe cel mai bun prieten al meu.

Eram în clasa a doua, jucam fotbal în doi, şi am început să mă cert cu prietenul meu, Clar, pentru nişte reguli. Pierzându-mi firea, l-am trântit la pământ şi i-am dat un pumn drept în ochi. Şocat de ceea ce făcusem, am sărit şi am luat-o la fugă în timp ce Clar ţipa ca din gură de şarpe.

Şi Clar a avut un ochi vânăt aproape două săptămâni, eram recunoscător că m-a iertase şi am rămas prieteni în continuare, prietenie care mai durează până în ziua de azi.

Nu există nimic mai bun decât un prieten apropiat, cineva cu care să te simţi în largul tău. Aşa cum spune unul dintre adolescenţii pe care i-am întâlnit: „Prietenii reprezintă modul în care Dumnezeu are grijă de noi." Sigur, uneori prietenii se pot întoarce împotriva ta, te pot bârfi sau te pot enerva atât de tare, că-ţi vine să-i pocneşti.

Hai să vorbim despre **Prieteni,** o altă decizie crucială.

Pe cine ţi-ai alege ca prieten şi ce fel de prieten vei fi tu? O poţi lua pe drumul drept, alegându-ţi prieteni care te pot susţine, prieteni adevăraţi, rezistând presiunii celor din jur. Sau o poţi lua pe un drum lăturalnic, alegându-ţi prieteni care te trag în jos, prieteni de ocazie, care cedează presiunii celor din jur. Asemenea deciziei luate în legătură cu şcoala, şi această decizie legată de prieteni nu este una singulară. Reprezintă de fapt un şir de decizii, care se tot schimbă în decursul anilor.

BCU IASI - BIBLIOTECA UNIVERSITARA LIBRARY

Verificarea prietenilor*

Înainte de a intra mai adânc în problemă, fă rapid testul de mai jos.

ÎNCERCUIEȘTE VARIANTA TA	ÎN NICIUN CAZ!				CATEGORIC, DA!
1. Am cel puțin unul sau mai mulți prieteni adevărați.	1	2	3	4	5
2. Încerc să cunosc oameni noi, să-mi fac prieteni noi.	1	2	3	4	5
3. Prietenii cu care ies au o influență pozitivă asupra mea.	1	2	3	4	5
4. Includ orice prieten în grupul meu, nu fac parte dintr-un grup exclusivist.	1	2	3	4	5
5. Nu judec alți oameni înainte de a ajunge să-i cunosc.	1	2	3	4	5
6. Sunt loial prietenilor și nu-i vorbesc pe la spate.	1	2	3	4	5
7. Îmi iert repede prietenii care fac greșeli.	1	2	3	4	5
8. Sunt un bun ascultător și nu domin discuțiile.	1	2	3	4	5
9. Sunt amabil cu toată lumea, nu numai cu cei pe care îi plac.	1	2	3	4	5
10. Pot rezista presiunii celor din jur, rămânând eu însumi.	1	2	3	4	5
TOTAL					

Faceţi scorul să vedeţi ce rezultat aţi obţinut.

Te afli pe calea cea bună. Ține-o tot așa!

Nu ești decis pe care drum s-o iei. Îndreaptă-te spre drumul cel bun.

Ești pe drumul cel prost. Acordă o atenție specială capitolului de față.

* Pentru a face acest test, dar şi multe altele, mergeţi la www.6decisions.com

BCU IAȘI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

îndrăgi acest capitol. Prima parte, **Cum să supravieţuim suişurilor şi coborâşurilor zilnice într-o prietenie,** ne vorbeşte despre prieteni nestatornici, fete rele, colegi de clasă, competiţie, şi de ce nu ar trebui să ne centrăm vreodată viaţa în jurul prietenilor. În secţiunea **Să-mi fac un prieten şi să fiu prietenul cuiva,** vom discuta datele esenţiale legate de această problemă. În sfârşit, **Presiunea celor din jur** ne va arăta cum să rezistăm presiunii negative a celor din jur şi cum să-ţi construieşti un sistem de sprijin pozitiv.

Cum să supravieţuim suişurilor şi coborâşurilor zilnice într-o prietenie

Într-o zi, prietenele lui Bethany au descoperit adevărata ei faţă.

Mai devreme sau mai târziu prietenii îşi arată **ADEVĂRATA FAŢĂ,** adică ce fel de prieteni sunt cu adevărat. Madison mi-a povestit cum prietena ei cea mai bună, veche de trei ani, i-a întors spatele pentru a câştiga favorurile unui tip mai tare.

În al doilea an de liceu, prietena mea cea mai bună, Shari, era curtată de un jucător de fotbal din anii mai mari, pe nume Mitch, care se bucura de o reputaţie foarte proastă. Fotbalul era foarte important în şcoala noastră şi ea a văzut imediat în acest băiat un fel de uşă deschisă spre popularitate. Shari a început să se poarte cu mine ca o **mironosiţă,** *împrumutând limbajul şi atitudinea grosolană ale lui Mitch. Fiind prietenă cu Shari de ani de zile, m-am hotărât să-i scriu o scrisoare personală şi să-i mărturisesc că Mitch nu făcea altceva decât să se folosească de ea şi că, în final, o va distruge.*

Spre marea mea surprindere, Shari nu numai că a respins ceea ce i-am scris, dar i-a şi arătat scrisoarea lui Mitch. Acesta s-a supărat foarte tare pentru că l-am atacat atât de serios. A doua zi, el şi câţiva dintre prietenii lui mătăhăloşi s-au postat în jurul mesei mele, la prânz. În faţa tuturor celorlalţi prieteni şi a întregii săli de mese, a pornit o tiradă, ţipând şi înjurând, aruncându-mi tot felul de vorbe oribile.

Cea mai proastă parte a acestui coşmar a fost că Shari a stat alături de el, râzând. Era prietena mea cea mai bună, de peste trei ani, iar pe el îl cunoştea abia de o lună. Asta m-a durut mai mult decât orice altceva.

Am făcut tot posibilul să nu izbucnesc în plâns, iar în clipa următoare am fugit acasă în loc să merg în clasă. Eram la liceu de puţin timp. Nu credeam că voi mai putea să dau ochii cu colegii mei vreodată.

Părinții m-au calmat, iar tata l-a chemat la telefon pe directorul adjunct, care l-a avertizat pe Mitch să nu se mai apropie de mine. Acest fapt n-a făcut decât să pună paie pe foc. M-am dus la școală a doua zi și am constatat că Mitch îmi scrisese niște cuvinte urâte pe ușa dulăpiorului. Am fost atât de jenată, încât am lipsit de la prima oră ca să pot sta să șterg dulăpiorul.

Atunci a trebuit să mă hotărăsc dacă îi las pe Mitch și Shari să-mi strice tot anul școlar. Părinții mă învățaseră să-mi asum responsabilitatea pentru viața mea, indiferent ce s-ar fi întâmplat, așa că am decis să nu-i las să-mi conducă sentimentele. Am început să mă controlez, ignorându-l complet pe Mitch, făcându-l în felul acesta să-și piardă orice interes pentru persoana mea.

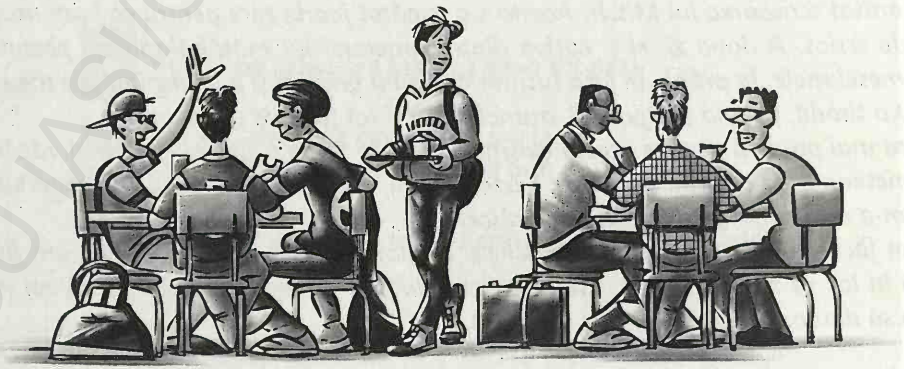
Așa cum am bănuit, după ce a găsit o altă puștoaică bună de exploatat, Mitch s-a plictisit de Shari, părăsind-o. Dar răul fusese făcut. Acum Shari se bucura de o reputație proastă, fiind considerată „o ușuratică", și niciun tip cumsecade nu o mai invita undeva. Nu mai avea nici prietene, pentru că le ignorase pe toate atâta timp cât fusese încurcată cu Mitch. În cele din urmă și-a cerut scuze pentru tot ce se întâmplase între noi. Am iertat-o și am devenit din nou prietene, dar încrederea dispăruse iar prietenia dintre noi nu a mai putut fi vreodată cum a fost.

Îți sună cunoscut cele povestite de Madison? Aproape fiecare dintre noi a trăit o astfel de experiență în care un așa-zis prieten „bun" își arată adevărata față, lăsându-te pentru cineva care pare a fi mai popular. Dacă ți s-a întâmplat și ție ceva asemănător, liniștește-te, gândindu-te că mulți au pățit ceva similar.

Compară nestatornicia lui Shari din episodul anterior cu fermitatea lui Curt s Walker din episodul care urmează.

Când am crescut era o adevărată luptă pentru a-mi face prieteni. Dacă nu eram ignorat, eram agresat. Întotdeauna mi-am dorit să fiu popular. Puștii care vorbeau cu mine erau cei care erau tratați ca outsideri, așa cum eram și eu, și aproape toată lumea ne considera ciudați.

În al doilea an de liceu, calitățile mele de atlet au devenit evidente și am început să fiu recunoscut. Jucam în echipa de fotbal, pentru prima oară în viața mea, și se părea că visul meu de a fi acceptat devenea în sfârșit realitate.



BCU IASI CENTRAL LIBRARY

În ziua meciului, jucătorii purtau tricouri și își petreceau timpul împreună. În ziua primului meu meci, am fost pus în situația de a lua o hotărâre importantă la masa de prânz. Tocmai îmi umplusem tava, când i-am văzut pe jucătorii din echipă stând împreună la masă. Unii dintre cei pe care îi cunoșteam mi-au făcut semn cu mâna chemându-mă la masa lor. În timp ce mă îndreptam spre ei, m-am uitat și i-am văzut pe vechii mei prieteni stând la masă. Era unul dintre acele momente care par să dureze o veșnicie. Deodată, m-am simțit dumirit. Știam cine reprezenta cel mai mult pentru mine. Atunci m-am îndreptat către acea masă umilă, ca să stau cu băieții care fuseseră întotdeauna alături de mine.

Au fost băieți în echipa de fotbal care m-au tratat diferit din acel moment. Știu că am pierdut multe activități alături de băieții populari din școală. Dar în cele din urmă a meritat, deoarece caracterul meu a ajuns la un punct de cotitură, în acea zi.

Ți-ar plăcea să ai un prieten precum Curtis? Ne referim la a-ți arăta adevărata față. În acel moment al adevărului, el și-a dat seama că vechii prieteni vor fi mereu alături de el, ca atunci când nu avea talente de atlet. Sper că și eu și tu vom avea tot atât curaj ca și Curtis.

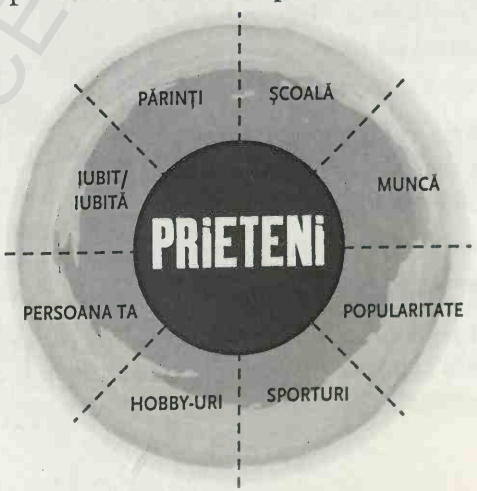
Relațiile cu oameni nestatornici și superficiali sunt o adevărată provocare în prietenie. Alte suișuri și coborâșuri obișnuite includ depășirea momentului de testare a popularității, suportarea hachițelor prietenilor, rezistența la bârfe, la agresiuni, suferințele datorate comparațiilor și competițiilor.

În această parte vom vorbi despre aceste suișuri și coborâșuri. Voi oferi și câteva sfaturi de supraviețuire. Iată-l pe primul.

Alege prieteni statornici care te plac pentru ceea ce ești, nu prieteni necredincioși care te plac pentru ceea ce ai.

CARE ESTE PUNCTUL CENTRAL AL VIEȚII TALE?

Cum poți depăși niște prietenii superficiale? Cheia este următoarea: prietenii nu trebuie să reprezinte punctul central al vieții tale. Viața ta trebuie să se axeze pe ceea ce este important pentru tine. Acel ceva devine modelul tău sau, ca să mă exprim plastic, perechea de ochelari prin care vezi lumea.

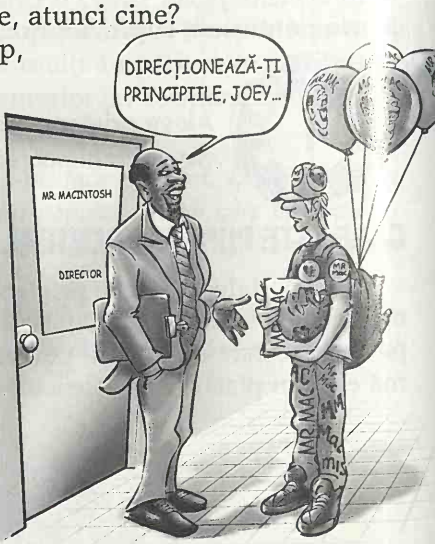


Adolescenţii îşi pot axa viaţa pe mai multe coordonate, cele mai frecvente sunt însă iubitele sau iubiţii, sportul, popularitatea, şi bineînţeles, prietenii. Pare o idee bună să pui prietenii în punctul central al vieţii tale, dar nu este aşa. De ce? Pentru că prietenii nu sunt perfecţi, sunt instabili; sunt oameni. Se mişcă. Se schimbă. Ba chiar sunt împotriva ta, uneori. Dacă-ţi pui prietenii în centrul vieţii s-ar putea să te doboare. Viaţa emoţională va depinde de câţi prieteni ai sau de cum te-au tratat ei în ultimul timp. Vei ceda presiunii celor din jur şi vei permite prietenilor să se interpună între tine şi părinţii tăi.

Nimănui nu-i place când un prieten devine posesiv şi vrea totul pentru el. Asta se va întâmpla când te vei axa exclusiv pe prieteni. Dacă vrei să-ţi pierzi prietenii, atunci bazează-te numai pe ei. Adolescentul Paul Jones se referă la această problemă astfel:

„Lasă un spaţiu între tine şi prieteni şi nu te agăţa de ei; vor fi întotdeauna acolo dacă merită să-ţi fie prieteni.“

Dacă prietenii nu reprezintă totul pentru tine, atunci cine? Principiile. Da, acele legi naturale testate în timp, care nu se învechesc niciodată, cum ar fi cinstea, respectul, responsabilitatea. Spre deosebire de prieteni, principiile nu dau greş niciodată. Ele nu bârfesc şi nici nu se întorc împotriva ta. Ele nu se ridică şi pleacă. Iar ceea ce trebuie să ştii este că punând principiile la bază, totul în viaţa ta îşi va găsi locul, inclusiv prietenii. Numai aşa vei avea mai mulţi prieteni şi vei deveni tu însuţi un bun prieten altora. Ironic, nu? Cum aşa? Pentru că siguranţa ta nu vine din afara ta. Ci din interiorul tău. Fii stăpân pe tine şi toată lumea va vrea să fie alături de tine.



Fă-ţi cât de mulţi prieteni poţi, dar nu-i lăsa să devină punctul central al vieţii tale.

TOTUL ESTE LEGAT DE POPULARITATE!

Când auzi cuvântul *popular* ce-ţi vine în minte? Îţi place la nebunie sau ţi-e silă de el? Sigur, ca toate celelalte lucruri, popularitatea are o latură bună şi un proastă.

...vântul *popular* are şi o conotaţie negativă: înseamnă oameni încrezuţi, aro...ţi, răsfăţaţi, care consideră că sunt mai buni decât toţi ceilalţi. Sunt puş... aceia arătoşi, care ştiu să spună ce trebuie şi care poartă haine elegante şi s...mpe. Deşi cred că toată lumea îi adoră, sunt urâţi de mulţi. Aşa, că în rea...te, sunt populari doar între ei. Popularitatea devine centrul vieţii lor. Îmi adu...aminte de filmul *Wicked*, în care Glinda, vrăjitoarea încrezută, încearcă s-o înve...e pe noua sa prietenă, Elphaba, cum să devină populară.

„POPULARĂ!
Vei deveni populară!
Te voi învăţa cum să vorbeşti cu băieţii.
Te voi învăţa mici trucuri
ca să flirtezi cu băieţii.
Îţi voi arăta ce pantofi să porţi,
cum să-ţi aranjezi părul.
Tot ceea ce contează
pentru a putea fi populară."

...stă însă şi latura pozitivă. Cu toţi cunoaştem oameni care sunt plăcuţi şi res...taţi pentru că sunt cu adevărat oameni decenţi. Sunt prietenoşi cu toată lu...a. Nu sunt încrezuţi. Şi de obicei sunt cei care au muncit mult pentru a exc...l în ceva. Prietenul meu Duane este unul dintre ei. A fost votat drept „ce...mai dorit" băiat de către toate fetele din liceu. Era un bun atlet, dar era şi foa...e drăguţ cu toată lumea. Era popular, în sensul bun al cuvântului. Să fiu mai explicit: popularitatea nu este un lucru rău; poate deveni rău când oamenii încep să creadă că sunt mai buni decât ceilalţi.

Ce se întâmplă dacă eşti o persoană bună fără a fi însă populară? Nu-ţi face griji. Nu te concentra numai pe popularitate şi nu încerca să devii popular de dragul popularităţii. Nu merge aşa. În schimb, încearcă să arăţi ce este mai bun în tine. Dacă te concentrezi pe acest lucru, vor apărea şi lucrurile bune. Dacă apare şi popularitatea, bine. Dacă nu, nu-i nicio problemă. În fond, popularitatea este secundară măreţiei. Se bazează pe lucruri exterioare, care, aşa cum se spune, transformă o persoană: faima şi bogăţia, frumuseţea şi muşchii. Ne este nimic rău în toate astea. Numai că, în cele din urmă, ele nu sunt importante şi nici nu durează.

Măreţia adevărată, pe de altă parte, nu este ceea ce vezi la suprafaţă, ci se află în interiorul persoanelor. Măreţia adevărată este caracterul tău – cine eşti cu adevărat. Şi acest lucru durează.

În plus, întreaga idee legată de popularitate pare să pălească. Nu mai are acelaşi impact asupra tinerilor. Datorită unei explozii de activităţi extraşcolare, nu mai este foarte clar cine este popular şi cine nu. Sunt diverse moduri de a fi grozav.

VACA NOROCOASĂ

MARK PE

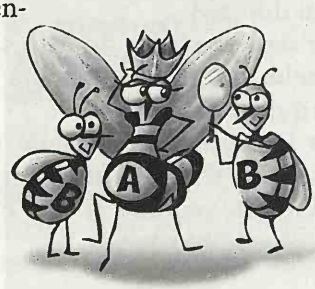
Încetează să mai fii popular. Fii tu însuți, fii drăguț cu toată lumea și lucrurile bune vor apărea.

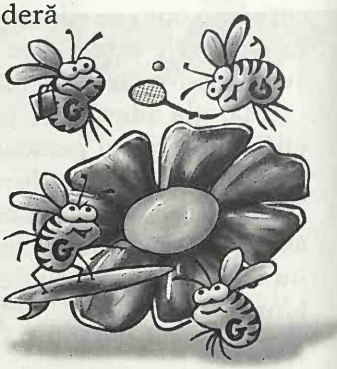
REGINELE ALBINE, AȘA-ZISELE REGINE ȘI FETELE GAMA

Susannah Meadows analizează într-un articol din revista *Newsweek* cartea Rosalindei Wiseman, *Reginele Albine și Așa-Zisele Regine,* carte care se ocupă de problema popularității și a încadrării ei în viața de elev. Wiseman scrie despre trei grupuri de eleve de liceu pe care le-a studiat. Numele dat acestor grupuri de eleve sunt *Alfa, Beta și Gama.* (Apropo, Alfa, Beta și Gama sunt primele trei litere din alfabetul grecesc.)

Fetele din grupul Alfa sunt reginele albine, cele pentru care popularitatea înseamnă totul. Reginele albine sunt exclusiviste, încercând permanent să înlăture pe oricine le-ar amenința regatul. Fetele din grupul Beta mai sunt cunoscute și sub numele de Așa-Zisele Regine. Ele fac tot ce le stă în putință pentru a fi băgate în seamă de Reginele Albine. Cele două grupuri sunt atât de prinse în mrejele popularității și a dorinței de a o păstra, încât nu realizează că un alt grup vine puternic din urmă. Wiseman le numește pe acestea, Fetele Gama – care nu sunt foarte populare, dar categoric nici ratate. Ba din contră. Ele sunt tinere care se simt foarte bine în pielea lor. Nu sunt rele. Își iubesc părinții. Sunt inteligente. Și, în plus, consideră popularitatea ca fiind ceva depășit.

Articolul evidențiază mai ales elevele de la liceul Valhalla, din California, care „nu se omoară după petreceri; sunt prea ocupate cu realizarea articolelor pentru ziarul școlii sau cu surfing-ul și călăritul". Reyna Cooke, una dintre fetele Gama,





mă[illegible]riseşte: „Pentru a mă încadra în atmosferă, ar trebui să port anumite haine, să a[illegible]pt o anumită atitudine, mai uşuratică, să merg la petreceri, să fumez iarbă, să b[illegible] bere. Este degradant." În schimb, fetele din grupul Gama sunt implicate într[illegible]serie de activităţi şcolare, sociale sau la biserică şi participă la competiţii spo[illegible]e. Aceste fete au fost deseori criticate sau luate peste picior şi tocmai din [illegible]est motiv şi-au dezvoltat un spirit de independenţă şi încredere în sine. Ele au calităţi deosebite, se bucură să fie împreună cu părinţii şi sunt hotărâte să aştepte căsătoria pentru a face sex. Domnişoarelor din grupul Alfa şi Beta, fiţi atente! Colegele voastre din grupul Gama au de gând să rămână pe-aici. (Îmi pare rău, băieţi. Acest pont a fost mai mult pentru fete.)

Dacă te-ai plictisit să te joci de-a albinele regine şi aşa-zisele albine, încearcă să fii una dintre fetele Gamma.

CIU[illegible]ENII, DEFECTE ŞI SLĂBICIUNI

P[illegible]tenii tăi, ca şi tine de altfel, încearcă să descopere cine sunt şi care este scop[illegible] lor în viaţă. Se răzgândesc, au momente de urcuşuri şi de coborâşuri, fac greş[illegible]. Uneori chiar te vorbesc pe la spate, fără intenţia de a-ţi face rău. Sau uneo[illegible] sunt puţin geloşi. Deşi nu ar trebui să ai prieteni care sunt răi sau se poartă mizerabil tot timpul, ar trebui să fii tolerant cu micile greşeli de zi cu zi făcute de prietenii tăi şi să nu reacţionezi prea tare la ceea ce fac greşit.

Iartă-le micile ciudăţenii, defecte, slăbiciuni sau inconsecvenţe, aşa cum şi tu speri ca ei să ţi le ierte pe ale tale.

Kevin ne-a împărtăşit povestea sa:

Într-o zi, înaintea antrenamentului de baseball, mi-am pus paharul cu suc pe una din băncile din tribună, şi m-am dus la baie. Când m-am întors, am băut o înghiţitură zdravănă din pahar. Toată lumea a început să râdă isteric. Am aflat că cineva scuipase în paharul meu cu suc. Însă, în loc să le vărs băutura în faţă, am apăsat pe butonul de „pauză" din mintea mea. Tocmai citisem Cele 7 Deprinderi *şi astfel am avut posibilitatea să repet cum să iei decizii proactive faţă de cele reactive.*

După ce a mai trecut un timp, m-am dus la tipul care scuipase în pahar şi l-am întrebat: „De ce ai făcut asta?" Am discutat, el şi-a cerut scuze iar eu l-am iertat pentru că era prietenul meu. M-am dus acasă şi în seara aceea m-am simţit mândru de mine pentru că am ştiut să rezolv problema prin intermediul discuţiei, păstrându-mi intactă prietenia cu acel băiat. Mi-am dat seama că, uneori, într-o prietenie sunt şi zile bune dar şi zile rele, cel mai bun lucru fiind acela de a nu exagera, de a putea să ierţi şi să uiţi.

Kevin a urmat proverbul care spune că:

B.C.U. „M. EMINESCU" IAŞI

„Prostul spune tot ce știe: înțeleptul păstrează ceea ce știe pentru mai târziu."

Sunt momente în care trebuie să ne iertăm prietenii când o dau în bară. Sunt însă și momente când trebuie să tragem linie, așa cum a aflat și Kristine:

De câteva ori, prietena mea Cindi mi-a jucat câteva feste. Odată, ea și cu prietena ei Monique mi-au luat costumul de baie și pantalonii scurți și le-au ascuns. Tot ce am putut pune pe mine a fost un tricou mai lung, în care a trebuit să merg aproape un kilometru și jumătate până am ajuns acasă. Altă dată, Cindi m-a luat la o petrecere, sus la canion, unde erau butoaie cu bere, chiar dacă știa că eu nu beau, refuzând să mă aducă înapoi acasă. Firește, eram pedepsită. După aceea obișnuia să dea telefon să se scuze și să promită că nu va mai face niciodată așa ceva, dar de fiecare dată o lua de la capăt.

Se pare că Kristine ar trebui să-și schimbe prietenii. Așa ar trebui să faceți și voi dacă aveți un prieten care vă folosește continuu sau vă descurajează. Există însă o mare diferență între lucrurile serioase și agitația pentru orice fleac. Așa cum scrie Richard Carlson: „Nu transpirați după fiecare pas".

Grăbește-te să ierți micile greșeli făcute de prietenii tăi, în speranța că și ei le vor ierta pe ale tale.

FETE RELE, BÂRFE ȘI BĂTĂUȘI

Băieții îi terorizează pe ceilalți amenințând sau împingând pe cineva în dulapul din vestiar. Fetele terorizează într-un mod mai subtil, prin calomnie, bârfe, excludere, insulte, zvonuri, prin schimbarea frecventă a prietenelor, toate bine ticluite pentru a provoca durere victimei avute în vizor. De aceea a și fost inventat termenul de *fete rele*.

Bârfitul este un obicei urât. Mama lui Lacey a considerat că fata ei ar trebui să încerce și metoda de a face școala acasă, așa că a retras-o de la școala generală la care era înscrisă. N-a trecut mult timp până când colegele de clasă ale lui Lacey au început să răspândească zvonuri precum Lacy fusese dată afară din școală pentru că făcuse ceva oribil. Acest zvon s-a răspândit cu viteză maximă. Când zvonul a ajuns și la urechile lui Lacey, aceasta a fost distrusă. Într-adevăr, bâtele și pietrele îți pot sfărâma oasele, însă cuvintele te pot distruge. Ar trebui să tratăm reputația cuiva cu multă grijă.

Dacă ești ținta bârfelor, sunt câteva lucruri pe care le-ai putea face. În primul rând, te-ai putea confrunta cu persoana care răspândește bârfa. În loc să bârfești

persoana care la rândul ei te bârfeşte pe tine, du-te direct la ea şi spune-i ceva de genul „Am auzit că m-ai vorbit pe la spate. Aş aprecia dacă n-ai mai face aşa ceva. Nu sunt o persoană chiar atât de rea, dacă ajungi să mă cunoşti." Ai nevoie de curaj pentru a spune aşa ceva, dar, de obicei, le închizi gura, în special dacă spui aceste lucruri controlându-ţi bine emoţiile. Fii, oricum, atent. Unii oameni sunt atât de josnici, încât confruntarea cu ei nu ar face decât să înrăutăţească problema.

În al doilea rând, împacă-te cu ideea de a fi bârfit. Uneori, cel mai bun lucru este să ignori bârfa şi să mergi mai departe.

Kaitlyn ne-a împărtăşit cum s-a descurcat cu calomniile.

„Sunt tambur major în fanfara şcolii şi nu sunt decât în primii ani de liceu. Mulţi dintre colegii mei mai mari mă invidiază. Am auzit diverse vorbe spuse pe la spate, dar am hotărât să nu ripostez. Deşi tot mai vorbesc pe seama mea, eu am fost drăguţă cu ei."

Poate că citind aceste rânduri te gândeşti: „Ia stai, cred că eu sunt una dintre persoanele despre care vorbeşti. Eu sunt una dintre persoanele rele, care te-au terorizat." Dacă este aşa, încearcă să te schimbi, să devii drăguţ. Suferă prea mulţi oameni. Mi-a povestit o mamă că fiica sa a fost ţinta unor astfel de atacuri în linie, încât şi astăzi, după zece ani de la absolvire, încă mai este afectată. În plus, „De ce mai trăim dacă nu pentru a ne face viaţa mai puţin dificilă unii altora?" scria George Eliot.

Una dintre comediile mele favorite este una clasică, intitulată *Poveste de Crăciun*. Este vorba despre un puşti, nesigur pe el, pe nume Ralphie, care are de-a face cu un bătăuş, pe nume Scott Farkus. Ralphie este persecutat de Farkus (parcă este cel mai urât nume pe care l-am auzit vreodată) ani de zile până când, într-o zi, Ralphie îşi pierde cumpătul, îl doboară pe Farkus şi-l bate măr. Nu recomand *violenţa* ca mijloc de rezolvare a problemelor, dar *autoapărarea* este uneori binevenită.

Să vedem cum s-a ocupat Brandon Beckham, în felul său, de un alt Farkus.

Când am început şcoala generală, am fost intimidat, agresat şi rănit. Eram încă un copil care nu ştia să se bată. Mama mă învăţase să întorc şi celălalt obraz dacă eram lovit, iar tata mi-a spus să nu caut pricină de bătaie, dar să mă apăr în caz de nevoie.

Într-o zi, în sala de gimnastică, stăteam cu prietenul meu și toți ceilalți elevi, așteptându-l pe profesor. Pentru puțin timp, am avut un contact vizual cu un elev care se afla în celălalt capăt al sălii.

Imediat, a reacționat și a început să-mi arunce tot felul de injurii. La ce... te uiți? N-am spus nimic și m-am îndepărtat puțin. A venit după mine. Aruncându-mi tot felul de injurii, m-a amenințat și mi-a cerut să mă ridic și să mă bat cu el. M-am ridicat, m-am întors în direcția opusă, continuând să merg. În acel moment toți elevii erau în picioare încercând să ne ațâțe la bătaie. Eu am continuat să merg. A venit după mine, strigând tot felul de injurii rasiste, umilindu-mă. Tot așteptam să apară profesorul, dar nici vorbă. A început să mă împingă și tot țipa să mă întorc ca să mă poată lovi. După zece minute de scandal, m-am gândit că deja era o problemă de autoapărare. În timp ce venea în urma mea, am încetinit, până când l-am simțit suficient de aproape de mine pentru a-l putea lovi. Mi-am încordat brațul și cu o zvâcnitură l-am proptit direct în nasul lui. A fost o lovitură iute și puternică. A căzut lat pe podea, uluit. Îi curgea sângele din nas direct în palme. S-a uitat la mine cu uimire. M-am îndreptat spre el. Colegii lui tot trăgeau de mine. Cu atâta adrenalină curgându-mi prin vene, am reușit totuși să-mi pun cămașa și să scap teafăr și nevătămat.

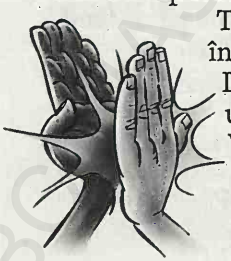
De ce m-a schimbat această întâmplare? M-a făcut să înțeleg că eram perfect capabil să mă apăr, în caz de nevoie. Am devenit o persoană mult mai sigură pe sine, iar ceilalți copii au început să mă respecte pentru că am ținut piept unui bătăuș. M-am hotărât să nu abuzez însă de acest lucru.

Dacă ești bârfit sau agresat, confruntă-te cu agresorul sau caută o cale de a rezolva problema.

CRABII ȘI ÎNTRECERILE

Crabii sunt creaturi ciudate. Dacă pui câțiva într-o găleată, nu va ieși de acolo niciunul, pentru că imediat ce unul va încerca să iasă, ceilalți îl vor trage înapoi în găleată. Ai simțit vreodată acest sentiment? De îndată ce o persoană iese în față, toți ceilalți devin geloși și încearcă să-l tragă înapoi.

Este firesc să te uiți împrejur și să-ți compari hainele, să te compari pe tine și ceea ce știi să faci cu ceilalți. Este firesc să dorești să concurezi cu alții, să câștigi, să ieși în evidență. Este firesc să fii gelos când prietenii tăi reușesc. Dar ceea ce este firesc nu este întotdeauna și bine. De fapt, să concurezi cu prietenii este de-a dreptul periculos. Să nu mă înțelegi greșit. Competiția este bună în sport și în afaceri. Ea nu are ce căuta în prietenie.



Tratamentul pentru a scăpa de cursa nebunească pentru a fi mereu în frunte, de permanenta comparare cu ceilalți este exersarea Deprinderii numărul 4: Gândește „Să câștige ambele părți". Este un exercițiu de gândire care sună așa: „Viața nu este o competiție. Vreau să câștig, dar vreau să câștigi și tu. Putem avea amândoi succes în egală măsură."

Lora mi-a scris despre sentimentul magic pe care îl resimți când te eliberezi de nevoia de a concura.

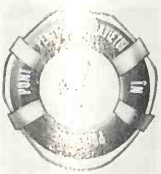
Dragă Sean,

E într-adevăr greu să te rupi de obiceiurile pe care ţi le-ai format de-a lungul vieţii (16 ani bătuţi pe muchie). Cel mai important lucru a fost acela că am încetat să mai conv[illegible] cu acea fată la şcoală. Este foarte fudulă (scuze, am învăţat de curând acest cuvânt şi mi se pare grozav)şi interesată de aceleaşi lucruri ca şi mine, motiv pentru care am fo[illegible] amândouă împinse în faţă. În trecut, am lăsat ca antipatia mea faţă de ea să-mi otrăvească anumite plăceri, cum ar fi jocurile şcolare sau turneele de oratorie.

Ei bine, m-am vindecat. Am iertat-o şi mi-am văzut mai departe de viaţa mea. Astăzi mi-am notat în jurnal să nu uit că viaţa NU este o întrecere. Şi ştii ceva? Mă simt MULT MAI BINE. Mă simt de parcă m-am eliberat de o mare povară.

Să gândeşti „Să câştige ambele părţi" nu înseamnă să te prăbuşeşti şi să-i laşi pe prieteni să treacă peste tine. Lucrul acesta se numeşte Pierzi-Câştigi şi nu este o alegere sănătoasă. Încearcă să vezi dacă ai ceva în comun cu comentariul făcut de Sonya, o elevă premiantă, de 16 ani.

Sunt o pacifistă cu familia şi cu prietenii mei. Am considerat întotdeauna că acesta este stilul cel mai uşor de a scăpa. Mă trezesc că nu spun nimic numai ca să nu rănesc sentimentele cuiva. Nu vreau niciodată să pornesc o ceartă. Sunt ca un preş pentru şters picioare. Toată lumea profită de mine. Toată lumea poate fi mulţumită, dar dacă eu nu sunt, atunci simt că explodez.



Când este vorba de prietenie, încetează orice competiţie şi comparaţie şi gândeşte-te că trebuie să câştige ambele părţi.

DE CE NU TE MAI JOCI CU NOI?

Prietenul meu cel mai bun din şcoala generală era un puşti pe nume Paul. Eram nedespărţiţi. Jucam în aceleaşi echipe de tenis, baschet, baseball, înot sau fotbal. Dormeam unul la altul. Eram cei mai buni prieteni.

Când am ajuns la liceu, ne-am despărţit. Paul nu m-a abandonat şi nici eu pe el, dar aveam deja interese diferite. Paul a continuat cu baschetul, în timp ce eu m-am dus la fotbal. Am început să ieşim cu alţi prieteni. Ne-am simţit întotdeauna foarte uniţi - dar nu mai făceam multe lucruri împreună.

Trebuie să fii cinstit cu tine şi să recunoşti că şi tu şi prietenii tăi vă schimbaţi şi este normal să fie aşa. Prietenul tău cel mai bun de

anul acesta s-ar putea să nu mai fie şi la anul, în special atunci când treci d la un nivel la altul, cum ar fi, de exemplu, de la generală la liceu. Este o mar diferenţă în a-ţi abandona prietenii şi a-ţi face alţii noi, pentru că interesele tal s-au schimbat. Nu te învinovăţi dacă te-ai îndepărtat, pentru că interesele te-a dus într-o altă direcţie.

Nu uita că tu şi prietenii tăi s-ar putea să vă schimbaţi şi să urmăriţi interese diferite, acest lucru este însă OK.

Sunt o mie şi unu de urcuşuri şi coborâşuri într-o prietenie. Noi ne-am ocupat doar de câteva. Oricât de multe provocări poate ridica o prietenie, de prieteni avem toţi nevoie. Ei sunt „bucăţelele mici de bacon din salata făcută în castronul vieţii". Aşa cum mi-a spus cineva, „Prietenii din viaţa ta sunt ca stâlpi din verandă. Uneori te sprijină, iar alteori se sprijină ei de tine. Este suficient să ştii că sunt acolo."

Fii prieten cu cineva

Am rugat câţiva tineri să-mi dea o definiţie a prieteniei.
Iată ce mi-au scris:

„Are aceleaşi standarde ca şi tine." Jay

„Ia pe cineva aşa cum este şi lasă-l mai bun." Tyler

„Ştie când să asculte şi când să vorbească." Elise

„Nu este autoritar." Jarrett

„la apărarea celorlalţi." Charles

„Cineva care te pune la pământ şi nu te face să te simţi prost." Natalie

„Ştie că nu ai numai un prieten." Metta

Pentru unii, să-ţi faci un prieten este floare la ureche. Pentru alţii, însă, este precum scoaterea unei măsele. „Sunt o singuratecă la şcoală", spune Jose. „Mi-aş dori să am pe cineva cu care să vorbesc, să-i împărtăşesc ce mi s-a întâmplat în ziua aceea la şcoală şi alte chestii de genul acesta. Cred că marea mea problemă la şcoală este că nu am încredere în mine. Întotdeauna mă simt «inferior» celorlalţi oameni. Nu pot scăpa de chestia asta."

O elevă de liceu îmi scria cât de greu îi era să facă faţă poreclei „shamu" cu care o strigau ceilalţi copii din cauza greutăţii sale (cât de răi puteţi fi). „Mă durea că oamenii nu încercau să mă cunoască, şi nu vedeau decât fata aceea grasă, gălăgioasă şi antipatică."

Crede-mă, toţi încearcă să-şi găsească locul, să fie acceptaţi şi să se adapteze.

Dacă eşti nerăbdător să-ţi faci prieteni, să-i păstrezi pe cei buni şi să fii tu însuţi un bun prieten, atunci citeşte mai departe. Îţi voi prezenta şapte puncte esenţiale care îţi vor arăta ce să faci.

JUDECĂ-I MAI PUŢIN PE CEILALŢI

Sunt convins că ne-am rupt singuri puntea de legătură cu mulţi prieteni pentru că ne-am grăbit să-i judecăm. La liceul Hiliard Darby din Ohio, profesoara Susan Wardline a iniţiat o aşa-numită Zi a Socializării pentru a promova toleranţa şi a-i ajuta pe elevi să iasă din găoacele lor şi să-i cunoască şi pe alţii. În timpul prânzului, i-a încurajat pe elevi să stea de vorbă cu oameni pe care nu-i mai văzuseră până atunci.

O elevă venise din Somalia pentru a scăpa de războiul civil şi de sărăcia din ţara sa. La masă, a întâlnit cu multă îndrăzneală pe unul dintre băieţii care nu aveau în cap altceva în afară de sport: „De ce ne numiţi somalezi împuţiţi?"

La care el a replicat imediat: „Păi, de ce aţi venit aici? De ce nu plecaţi înapoi în ţara voastră?"

Ea a tăcut câteva secunde. Apoi, cu o voce blândă, ne-a povestit cum a asistat la împuşcarea întregii sale familii, cu excepţia unui frate şi a câtorva verişori, care au reuşit să scape. I-a spus apoi că Somalia era controlată de militari şi cât era de recunoscătoare, ea şi membrii supravieţuitori ai familiei ei, pentru că pot trăi într-o ţară liberă.

Vă imaginaţi cât de prost s-a simţit acel băiat. Ce schimbare de situaţie! Înainte de a vorbi, tot ceea ce ştia despre ea era că arăta diferit şi că nu o plăcea. Acum, pentru că ştia toată povestea, a văzut lucrurile cu totul diferit. Era ca în proverbul: „Păstrează vorbele dulci şi mieroase în caz că va trebui să le înghiţi!"

Aceeaşi profesoară a aflat că din 582 de adolescenţi chestionaţi din şcoala sa, 88% dintre ei credeau că sunt judecaţi numai după înfăţişarea lor fizică.

Mai mult decât atât, majoritatea credea că erau judecaţi după cât de atletici erau şi după limba pe care o vorbeau. Cum ţi-ar plăcea să fii judecat numai după aceste criterii fără să existe cineva care să te cunoască cu adevărat? Îmi imaginez

că liceul nu s-a schimbat foarte mult de când am absolvit eu. Etichetele sun încă peste tot.

Stephanie, de la Warren Central, spune astfel: „Prea des îi judecăm pe ceilalţi pur şi simplu din obişnuinţă. Toată lumea, inclusiv eu, judecăm automat o persoană oarecare pe lângă care am trecut la mall, sau la şcoală, sau oriunde altundeva, fără ca măcar să realizăm ce am făcut."

Acesta a fost şi cazul Anei când s-a mutat la o altă şcoală. „Nu cunoşteam pe nimeni la început. După ce mi-am făcut câţiva prieteni, mi-au spus că mă credeau o încrezută. Nu mi-a venit să cred. Adevărul era că eram foarte rezervată din cauză că eram timidă."

Ieşi din zona ta de confort şi încearcă să cunoşti oameni noi. Întotdeauna vei găsi mai mult decât crezi la un om. Străinii sunt nişte prieteni care aşteaptă să fie cunoscuţi.

FĂ UN EFORT

Cunosc o fată care se plânge mereu că prietenii ei nu fac niciun efort pentru a o include şi pe ea în activităţile lor. Totuşi, când am observat-o cum interacţionează cu prietenii, mi-am dat seama că nu face niciun efort pentru a-i include în viaţa ei.

Dacă vrei să ai prieteni, trebuie să fii proactiv şi să faci tu primul pas. Nu aştepta ca ei să vină mereu spre tine. „Omul trebuie să stea mult timp cu gura larg deschisă până când raţa friptă va zbura înăuntru", spune un vechi proverb chinez. Tu trebuie să fii cel care face primul pas, şi trebuie să perseverezi, dacă nu reuşeşti din prima încercare.

Citeşte povestea Angelei şi vezi dacă ţi se pare familiară.

Cunosc atât de bine sentimentul de a nu aparţine unui grup de prieteni. În primul an de liceu am fost o singuratecă. Nu eram prea încrezătoare şi nici foarte deschisă, dar doream cu disperare să-mi fac prieteni.

Există un grup mare de tineri la biserica mea. Prima dată când am mers la o activitate, am intrat acolo singură şi mi-am petrecut tot timpul şi energia încercând să par că vorbesc cu cineva. I-am spus mamei că nu vreau să mă întorc acolo. Atunci ea m-a întrebat: „Cum vrei să-ţi faci prieteni dacă nu te duci acolo?"

Îmi doream atât de tare să am nişte prieteni, încât m-am întors din nou la biserică, săptămână după săptămână, dar fără succes.

Într-o seară, am cântat un cântec de Michael Smith, intitulat Prietenii. *Am fost foarte atentă la cuvintele cântecului şi mi s-au umplut ochii de lacrimi. În adâncul sufletului meu eram atât de singură şi de insipidă. De ce oare niciuna dintre fetele alea nu voia să fie prietena mea?*

Uneori, viaţa ta socială ar putea consta numai în supravegherea copiilor surorii tale vineri seara, privind la televizor la canalul Disney! Nu va fi mereu aşa. Continuă să încerci şi nu te închide în tine, plângându-ţi de milă. Îmi place să-l ascult pe vorbitorul motivaţional, Og Mandino:

„Întotdeauna să ai încredere că lucrurile se vor schimba

Dacă inima ţi-e grea, corpul plin de vânătăi şi punga goală, şi nu e nimeni alături de tine să-ţi aline durerea – rezistă. Aşa cum ştii că soarele va răsări, la fel trebuie să crezi că perioada de necazuri trebuie să se sfârşească. Aşa a fost întotdeauna.

Şi aşa va fi mereu."

Pentru Angela, necazurile în cele din urmă s-au sfârşit. La câtva timp după aceea, a scris, „După câteva săptămâni, am început să mă duc la un alt grup de tineret, unde în cele din urmă am găsit un grup minunat de prieteni. Am amintiri superbe din restul timpului petrecut la liceu; mi-a fost foarte greu la început."

DESCHIDE UN CONT AL RELAŢIEI

Nivelul de încredere într-o relaţie este precum verificarea contului din bancă. Eu îl numesc CBR, Contul Bancar al Relaţiei. Dacă vei face multe depozite mai cu prietenii, fiind înţelept şi loial, vei câştiga încredere sau un CBR mare. Dacă vei face multe retrageri, fiind nepoliticos şi neloial, vei reduce considerabil CBR-ul.

Să zicem că ai în cont o sumă de 500 de dolari cu prietena ta Allie. Luni, când o vezi cu noua sa coafură, strigi în gura mare, în faţa tuturor: „Allie. Părul! Ce ţi-ai făcut? Îmi pare rău!" Bravo. Tocmai ai retras 200 de dolari din contul pe care îl ai cu Allie. Nu ţi-au mai rămas în cont decât 300 de dolari.

Miercuri, în încercarea de a fi simpatică, o întrebi în faţa prietenului ei dacă o mai supără hemoroizii. El nu gustă gluma, iar Allie se face roşie ca focul. Ai făcut din nou o retragere de 200 de dolari, rămânând cu numai 100 de dolari în cont. Dacă o vei ţine tot aşa, o să ajungi pe zero. Vei începe să simţi stres în relaţia ta relativ strânsă de prietenie.

Deci, va trebui să începi să cauţi surse ca să faci depozite. Vineri, ai o şansă. La ora unu noaptea, după ce s-a terminat dansul, Allie te sună. După câteva minute de gargară, ea începe să-şi descarce sufletul şi îţi povesteşte până la ora 2 dimineaţa cum şi-a petrecut seara iubitul ei flirtând cu o altă fată. Deşi eşti terminată şi a doua zi trebuie să te scoli devreme pentru practică, faci un efort şi o asculţi.

La finalul discuţiei, amândouă sunteţi de acord că Allie ar trebui să înceapă să se întâlnească şi cu alţi băieţi. În sfârşit închide telefonul, simţind că i s-a luat o mare greutate de pe suflet şi fiind recunoscătoare prietenei ei care a

avut răbdare s-o asculte. Bingo! Tocmai ai făcut un depozit enorm, de 500 d dolari, ridicând suma din cont la 600 de dolari. Această relaţie poate suport acum mici retrageri, normale, de altfel, care se fac din când în când (uneori c bună ştiinţă, alteori accidental).

Crezi că ai început să înveţi cum se face o prietenie?

Vă ofer mai jos o listă cu cinci depozite-cheie pe care le poţi face pentru a începe o prietenie. La fiecare depozit, există un număr de retrageri.

DEPOZITE	RETRAGERI
+ Fă mici acte de bunătate	- Faci câteva fapte reprobabile
+ Spune că îți pare rău	- Ești prea mândru să te scuzi
+ Fii loial	- Bârfești și vorbești oamenii pe la spate
+ Ține-ți promisiunile	- Nu-ți ții promisiunile
+ Ascultă mult	- Vorbești prea mult

Depozitul care va câştiga cele mai multe puncte de la prieteni este ce în care ştii să asculţi. Aceasta este Deprinderea nr.5: Caută mai întâi să înţelegi şi apoi să fii înţeles. Toată lumea vrea să fie înţeleasă; este cea mai mare nevoie a inimii şi temelia unei bune comunicări. Nu uita niciodată că avem două urechi şi o singură gură – foloseşte-le ca atare.

Toată lumea aude ceea ce spui.
Prietenii ascultă ce le spui.
Prietenii buni ascultă şi ce nu spui.

FĂ-TE CÂT MAI PLĂCUT

Nu-i poţi face pe oameni să te placă, dar cu siguranţă te poţi face tu plăcut. Cum? Devenind conştient de slăbiciunile tale şi încercând să le elimini pe acelea pe care le poţi elimina.

Îmi place cum tratează John Bytheway această problemă.

La orele de conducere auto, elevii sunt permanent avertizaţi de „unghiurile moarte" – puncte în care se pot ascunde alte maşini, pe care nu le poţi vedea nici măcar în oglinda retrovizoare! Ar fi o idee bună să găsim un adult care să ne ajute să identificăm „unghiurile moarte" personale.

Înţelegeţi pur şi simplu: „Dacă observaţi vreodată ceva în comportamentul meu, care m-ar putea împiedica să-mi fac prieteni, m-aţi atenţiona?" Recunosc că este destul de greu să întrebi aşa ceva, dar te-ar putea ajuta să vezi anumite lucruri care ar putea fi îndreptate.

Îmi amintesc că, odată, tatăl meu m-a aşezat pe un scaun şi mi-a vorbit despre „unghiurile mele moarte". Mi-a spus că aveam obiceiul de a lăsa mizerie pe oriunde mă duceam, sau *temporizam*, asta a fost expresia folosită de el. De exemplu, dacă mâncam ceva în bucătărie, lăsam urme serioase în urma mea. M-a avertizat că trebuia să mă debarasez de acest obicei, să mă schimb, altfel s-ar putea extinde şi spre alte zone ale vieţii mele. Nu mi-a picat tocmai bine să aflu despre acest „unghi mort" despre care nu aveam habar.

Dacă te lupţi să-ţi faci prieteni sau chiar dacă ai o mulţime de prieteni, ţi-ar fi de folos să te priveşti cu atenţie şi să vezi dacă eşti o persoană pe care ţi-ar plăcea s-o ai în preajmă. Din când în când, pune-ţi următoarele întrebări şi fă schimbările necesare, dacă este nevoie.

- *Ţi s-a spus că eşti o persoană agresivă, prea zgomotoasă, nepotrivită, sau cu gura prea mare?*
- *Îi întrebi pe oameni despre viaţa lor sau vorbeşti întotdeauna numai despre tine? Cei din jurul tău reuşesc să scoată măcar un cuvânt?*
- *Ai putea să-ţi îmbunătăţeşti igiena personală, să te speli mai des, să foloseşti deodorant sau să te speli pe cap şi să-ţi cureţi hainele mai des?*
- *Te îmbraci cum trebuie? Hainele pe care le porţi sunt prea scurte, prea demodate, prea caraghioase? Te fardezi prea tare? Sau poate ar trebui să foloseşti puţin fard?*
- *Te consideri mai bun decât toţi ceilalţi? Sau te desconsideri atât de mult încât vorbeşti despre tine ca despre un ratat şi pe care-l urăşte toată lumea?*
- *Te iei prea în serios sau încerci să fii întotdeauna simpatic, făcând din orice o glumă?*

Când vrei să te faci plăcut, concentrează-te pe lucrurile pe care le poţi controla. Nu-ţi poţi controla înălţimea, trăsăturile sau conformaţia corpului. Dar îţi poţi controla igiena personală, silueta, manierele, îmbrăcămintea, sau felul cum te mişti. Teologul Reinhold Niehbuhr a conchis astfel:

„Dumnezeu mi-a dat pacea de a accepta lucrurile pe care nu le pot schimba,
curajul de a putea schimba unele lucruri şi înţelepciunea
de a putea face diferenţa între aceste lucruri."

ACCEPTĂ-I PE CEILALȚI

Îți amintești povestea Angelei, care se lupta să-și facă prieteni? Când a intra la colegiu, lucrurile s-au schimbat total atunci când cineva a încercat să pătrundă în noul cerc de prieteni pe care și-l făcuse.

Când am intrat la colegiu am cunoscut-o pe Leslie, care a devenit prietena mea de-o viață, până în ziua de azi. În sfârșit, aveam și eu o prietenă apropiată căreia îi puteam împărtăși secretele și cu care puteam să fac schimb de haine. Ne-am împrietenit și cu doi tipi grozavi, care erau foarte simpatici și aveau grijă de noi ca niște adevărați frați. Toți patru deveniserăm inseparabili.

Exista însă o fată, pe nume Alyssa, care dorea neapărat să facă parte din grupul nostru. Nu știu de ce am fost atât de împotrivă. Cred că mă temeam că va intra în grupul nostru și îmi va lua locul.

Într-una din zile, la bar, ne-am așezat toți patru la masă. Alyssa ne-a văzut și ne-a întrebat dacă poate sta și ea cu noi. Fiind constrânsă, am spus „da", dar nu prea mi-a încânta ideea.

Alyssa și-a tras un scaun, s-a așezat la capătul mesei și am făcut-o să se simtă stingher și în plus. Cât timp am mâncat am ignorat-o, pur și simplu, stând de vorbă și glumind între noi despre lucruri pe care le știam numai noi.

Mai târziu, Alyssa m-a întâlnit și mi-a spus că a făcut o greșeală încercând să stea împreună cu noi. Mi-a spus că a simțit că nu o doream în preajma noastră. După ce a plecat mi-a venit să plâng. Nu-mi venea să cred că am putut face pe cineva să se simtă atât de prost. Și ce este mai rău este faptul că am știut cum se simte și totuși am făcut-o. Era cumplit de singură. Cu toate acestea, nu m-am simțit suficient de sigură să-mi împart prietenii cu ea, de frică să nu pierd ceea ce aveam.

Chiar atunci mi-am făcut promisiunea de a nu mai face vreodată o persoană să se simtă stingher. Din acea zi, ori de câte ori văd pe cineva care pare să nu se simtă în largul său într-un grup, mă duc la ea, mă prezint și fac tot ce pot pentru a o face să se simtă bine.

Pe moment, te poți bucura de siguranța unui grup restrâns de prieteni, fără a realiza că există persoane care ar dori să fie incluse în acel grup. Chiar și puștii care par să aibă tot ce-și doresc deseori se simt nesiguri. Katie este un bun exemplu.

Îmi amintesc chipurile celor din tribune și sunetul fanfarei care cânta, în timp ce eu păşeam pe peluză. Era momentul revenirii echipei de fotbal, iar eu fusesem desemnată regina care îi întâmpina. Când am fost declarată învingătoare, am simțit un amestec de fericire și singurătate.

Seara următoare era balul de bun venit, iar eu nu aveam un partener cu care să merg la bal. Ce nu era în regulă cu mine? Cum puteau oamenii să mă voteze şi cu toate astea niciun băiat să nu vrea să meargă cu mine la bal?

Îmi amintesc că aproape îmi era silă de coroana care îmi fusese pusă pe cap şi am petrecut o seară mizerabilă la acel bal. Am plecat printre primii şi m-am dus acasă la prietena mea Lindsey, plângându-mi de milă. Cu toate acestea, când am ajuns la ea, am fost întâmpinată cu atâtea zâmbete calde şi prietenoase, că nu mi-am putut stăpâni zâmbetul. Ne-am distrat atât de bine în noaptea aceea, doar noi fetele, încât toată supărarea şi necazul meu au fost date uitării.

Emily Dickinson scria:

„S-ar putea să nu aibă nevoie de mine, dar poate da,
Aşa că voi sta la vedere.
Un zâmbet atât de mic ca al meu ar putea fi
Exact ceea ce au nevoie."

Probabil că prietenii lui Katie nu vor şti niciodată că zâmbetele lor au fost exact ceea ce îi trebuia ei pentru a fi salvată de o noapte deprimantă.

Acceptă-i pe ceilalţi, mai ales când este vorba de prieteni. Deschide-ţi inima şi lasă-i să intre.

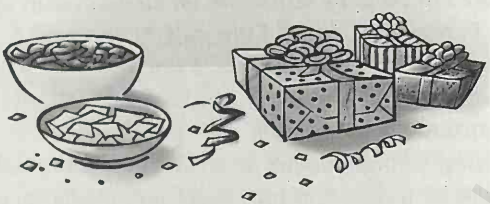
TRATEAZĂ NERECUNOŞTINŢA CU RECUNOŞTINŢĂ

De câte ori nu ai auzit pe cineva spunând: „De ce să mă port frumos cu el, când el se poartă atât de urât?" Este foarte simplu să fii drăguţ cu oamenii care sunt drăguţi cu tine. Oricine poate face asta. Adevărata provocare este aceea de a fi drăguţ cu cei care sunt josnici, de a trata nerecunoştinţa cu bunătate. Acest lucru face întotdeauna minuni.

În România, o fată pe nume Iulia era nouă în şcoală, şi i s-a dat mai multă atenţie din acest motiv. Acest lucru a stârnit gelozia fetelor mai populare din şcoală, astfel încât au început s-o saboteze. Au început s-o bârfească şi să împrăştie zvonuri urâte despre ea. Au exclus-o în mod intenţionat din activităţile lor şi s-au asigurat că nu va fi binevenită în grupul lor.

Lucrul acesta i-a amărât atât de tare viaţa Iuliei, încât s-a gândit tot mai serios dacă nu ar fi mai bine să se transfere la o altă şcoală. Dar, una dintre fete, Cătălina, a încercat să se împrietenească cu ea. Iulia urma să dea o petrecere de ziua ei, iar Cătălina a încurajat-o să le invite chiar pe fetele care o vorbeau de rău.

La început, Iulia a respins ideea, dar după ce s-a mai gândit, s-a hotărât să fie drăguţă cu ele. Fetele au fost uluite când au primit invitaţia la marele chef de ziua de naştere a Iuliei. Nu numai că au venit la petrecere, dar s-au şi scuzat



pentru ce făcuseră. Fetele care până mai ieri încercaseră să-i strice reputaţia au terminat prin a o iubi ca pe o adevărată prietenă, odată ce ea le-a oferit o şansă.

Abraham Lincoln fusese des criticat pentru că încercase să se împrietenească cu duşmanii, în loc să caute să scape de ei. El răspundea astfel: „Nu cumva asta fac când încerc să-mi fac duşmanii prieteni?"

AJUTĂ-I PE CEILALŢI

Cunosc un băiat, pe nume Kyle, care a crescut făcând parte dintr-un grup mare de prieteni din cartierul în care locuia. Ceva timp mai târziu s-a alăturat unui grup de puşti, cam derbedei, simţindu-se atât de grozav, încât nu mai ieşea cu vechii prieteni. Într-una din zile, aceşti noi prieteni i-au dat un amestec de droguri care l-au lăsat lat. A fost adus acasă unde a suferit cumplit, fiind la un pas de moarte.

După ce Kyle a urmat un program de reabilitare, părinţii i-au rugat pe vechii săi prieteni să-l primească alături de ei. În loc de a-l exclude, aceştia l-au reprimit cu drag în rândul lor.

La început, a fost cam ciudat să-l aibă alături, pentru că se îmbrăca şi se purta ca un derbedeu, lăudându-se constant cu ce încercase el. Niciunul dintre prietenii săi din cartier nu luase droguri până atunci şi nu-i interesa câtuşi de puţin acest gen de viaţă. Dar erau răbdători şi îl tot invitau la meciuri de baschet sau la biserică, la diferite activităţi pentru tineri. Încetul cu încetul, şi-a schimbat modul de a se purta şi îmbrăca, încercând să pară unul de-al lor. Curând au început să aibă chiar şi interese comune, cum ar fi sportul sau alpinismul, petrecând tot mai mult timp împreună acasă la vreunul dintre ei.

Un an mai târziu, datorită acestor prieteni care l-au ajutat să revină, dar şi cu multă trudă şi dăruire, Kyle s-a reîntors la viaţa sa dinaintea drogurilor. Chiar a început să-i influenţeze pe vechii prieteni, să-i facă să se confrunte şi să depăşească diversele provocări, făcându-i să înţeleagă că acestea erau minore în comparaţie cu ale lui.

Kyle avusese două grupuri de prieteni. Unii l-au tras în jos şi au scos ce era mai urât în el. Celălalt grup l-a întărit şi a scos ce era mai bun în el. **Ce fel de prieteni ai? Ultimul test este acesta: Eşti o persoană mai bună când eşti în preajma lor?**

În sport, din când în când poţi da peste câte un atlet unic, care îi susţine pe cei din jurul său. Michael Jordan, considerat cel mai mare jucător de baschet al tuturor timpurilor, a avut o astfel de influenţă. Toată lumea juca mai bine când el era prezent

pe care ren. Aceştia sunt prietenii de care ai nevoie. Un asemenea prieten îţi doreşti să fii tu – cineva care-i trage în sus pe cei din jur. Aşa că, ocazional, ar fi bine să te întrebi: Prietenii mei iau decizii mai bune când sunt şi eu pe aproape?

Am citit despre elevii de la liceul Murray care au ales-o pe Shelley Eyre regină a elevilor din clasele terminale. Shellie, în vârstă de 17 ani, se născuse cu sindromul Down. Primul său însoţitor, April Perschon, avea dizabilităţi atât fizice cât şi psihice, ca rezultat al unei hemoragii cerebrale suferite pe când avea 10 ani. Când Shellie şi cei doi însoţitori ai ei au fost încoronaţi, întreaga sală a izbucnit în ovaţii.

Când uralele au încetat, directoarea adjunctă a liceului a spus: „În această seară elevii au votat frumuseţea interioară a oamenilor." Părinţi, profesori şi elevi au plâns laolaltă. Unul dintre elevi îşi amintea: „Sunt atât de fericit, chiar am plâns. Cred că liceul Murray High este un liceu grozav pentru ceea ce a făcut."Acesta este un exemplu extraordinar al unui mare grup de prieteni susţinând jocul tuturor.

Poetul John Greenleaf Whittier scria astfel:

Presiunea celor din jur

„Cât de sus sunt?" am strigat la cei din barca de dedesubt.

„Cam la 20 de metri", strigară cei de jos. „Hai să vedem cum sari."

„Nu ştiu mare lucru despre asta", am strigat. „Pare cam sus."

Mă aflam la lacul Powell, făcând sărituri de pe stâncă împreună cu prietenii mei. Presiunea era enormă. Nimeni nu dorea să pară fricos.

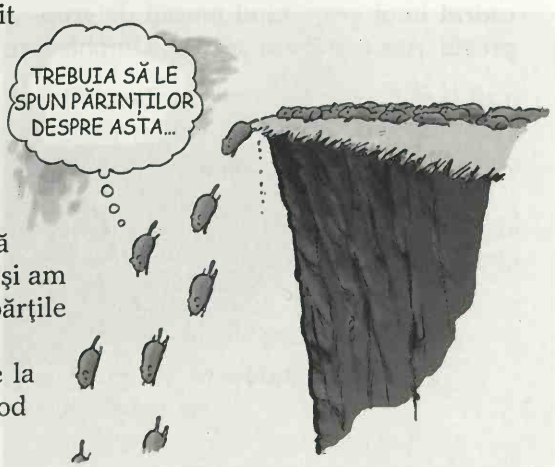
„Hai! Sari!"

Adunându-mi tot curajul am sărit înainte.

În timpul săriturii, mă gândeam, „mare idiot mai sunt".

Când m-am izbit de apă, părea că este făcută din beton, întreg corpul zdruncinându-mi-se violent. Am încercat să ajung la suprafaţa apei, să trag aer în piept. Am verificat repede şi am simţit o uşurare să constat că toate părţile corpului îmi erau intacte.

Presiunea celor din jur te împinge la lucruri prosteşti, lucruri pe care în mod



normal nu le-ai face dacă ai fi singur sau te-ai gândi mai bine. Este ca şi când ţi-ai lăsa creierul la uşă.

Îmi amintesc că am citit despre un băiat de 14 ani, din New York, care a fost provocat la o încercare de către prietenii săi, să meargă pe acoperişul trenului de metrou cu placa de surfing. Nevrând să-i dezamăgească, puştiul s-a urcat pe acoperişul vagonului, dar s-a izbit de o traversă aflată deasupra capului său, fiind aruncat pe şinele alăturate, unde a fost călcat de trenul care venea din sens opus. Cine ştie ce ar fi făcut în viaţă?

Ce înseamnă mai exact această presiune pe care o poate avea anturajul asupra ta? Este atunci când simţi că oamenii din jurul tău te presează să acţionezi într-un anumit fel. Presiunea pozitivă este atunci când prietenii aşteaptă lucruri bune de la tine. Presiunea negativă este atunci când prietenii te conving să te conformezi sau să faci ceva ce nu vrei să faci, cum ar fi să chiuleşti de la şcoală, să furi din magazine, să minţi, să vandalizezi, să înjuri, să te îmbraci într-un anume fel, să bârfeşti, să-i terorizezi pe alţii şi aşa mai departe.

Cedezi, de obicei, pentru că vrei să fii acceptat. Vrei să fii plăcut de ceilalţi. Nu vrei să atragi atenţia asupra ta. Vrei doar să fii la fel precum ceilalţi.

Mette, din Danemarca, ne-a povestit cum a fost presată să se ia de cineva:

Odată, la liceu, m-am dus la o petrecere cu băieţii din clasa mea. La un moment dat, apare un băiat care suferea de un dezechilibru care îi provoca reţinerea apei în organism, aşa încât părea foarte gras. Băieţii au hotărât că trebuie să tragem la sorţi, să vedem cine va merge la acel băiat, să-l bată pe umăr şi să-l întrebe de ce are sâni. Am tras la sorţi şi eu am pierdut. Atunci am făcut ceva ce am regretat de o mie de ori mai târziu. Am fost constrânsă să fac ceea ce am făcut, altfel m-ar fi considerat o laşă. Mă duc la băiat, îi spun ce am de spus, şi alerg apoi spre toaletă. Băieţii au crezut că m-am simţit grozav, dar de fapt m-am simţit îngrozitor. Nu m-am întors să-mi cer scuze de la băiat şi din acel moment nu am mai avut curajul să îl privesc în ochi. Băieţii încă se mai amuză pe seama acestui incident şi mă bat pe spate, făcându-mă să am mustrări de conştiinţă de fiecare dată. Pentru că şi eu la rândul meu am fost înghesuită de alţii, sunt surprinsă că am putut să mă gândesc să fac pe altcineva nefericit.

De capul nostru, nu ne-am gândi niciodată să facem ceva atât de josnic. Dar în cadrul unui grup, fiind presaţi de grup, ne lăsăm creierul la uşă şi facem numai prostii. Aşa cum i-a spus prof. Dumbledore lui Harry Potter:

„Îţi trebuie mult curaj să te opui Duşmanilor, dar cu mult mai mult să te opui prietenilor."

Ca să ţii piept prietenilor ai nevoie de un mecanism de apărare de un anumit tip. Eu îl numesc Scutul de Apărare Contra Presiunii Celor Din Jur. Cele trei piese vitale sunt pregătirea, un sistem puternic de sprijin, şi curajul arătat în momentul respectiv.

PREGĂTIREA

Cunoaşteţi acel sentiment neplăcut pe care îl ai atunci când trebuie să dai un test şi nu eşti pregătit? Pe de altă parte, nu te simţi grozav când eşti pregătit?

Sunt convins că adesea cedăm presiunii anturajului pentru că pur şi simplu nu suntem pregătiţi şi nu gândim suficient ce trebuie să facem în astfel de situaţii. Iată câteva situaţii dure cărora ar trebui să poţi să le faci faţă:

SITUAŢIE DURĂ	CE AR TREBUI SĂ FAC
Grupul începe să-şi bată joc de cineva.	
Sunt obligat să mint, să înşel sau să fur.	
Mi se oferă droguri.	
Iubitul sau iubita mă forţează să fac mai mult antrenament fizic decât aş dori.	
Altele:	

Să-ţi fixezi cu claritate scopurile şi să câştigi zilnic o victorie personală sunt două alte modalităţi de a te pregăti.

Fixează-ţi cu claritate scopurile

Este mult mai uşor să refuzi presiunea din partea celor din jur dacă ţi-ai fixat cu claritate scopurile. Odată, stând de vorbă cu câţiva elevi, i-am întrebat dacă se oferă voluntari să ne împărtăşească scopurile lor. Un elev din clasa a doua de liceu, pe nume Kameron, a ieşit în faţă.

Mă aşteptam să înşire câteva scopuri mai puţin obişnuite, cum se întâmplă de obicei. În schimb, şi-a scos portofelul, a scos din el un card şi a început să citească scopurile sale grupului de elevi aflat în faţa sa.

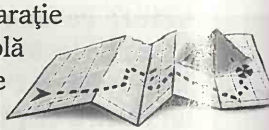
- *Să obţin şi să-mi menţin un GPA de 3,7 (*GPA – media generală).*
- *Să devin MIP (mai mare, mai iute, mai puternic). În ultimii ani de liceu să cântăresc 100 kg, să pot ridica 100 kg de opt ori.*

BCU CLUJ CENTRALA UNIVERSITARA

- *Să mă aflu printre cei 22 aleşi în echipa de fotbal a şcolii, până la sfârşitul liceului. Să contribui la câştigarea campionatului.*
- *Să fiu un frate bun şi un bun exemplu pentru cei trei fraţi mai mici.*

Toaţi au fost impresionaţi, gândindu-se ce bine ar fi dacă ar avea şi ei atât de clar stabilite scopurile. Având atât de clar structurate ţelurile sale, lui Kameron îi va fi foarte uşor să reziste presiunii celor din jur. Vă daţi seama cât de simplu îi va fi să înveţe serios în şcoală, să se menţină în formă şi să-şi trateze fraţii cu respect, în ciuda presiunii venite din afară de a face altfel.

Să începi având în minte finalul şi să ştii exact ceea ce vrei. Dacă nu ai făcut aşa, aşază-te şi aşterne pe hârtie câteva scopuri sau întocmeşte o declaraţie de misiune personală. Laney Oswald spune că această simplă declaraţie o ajută să trăiască conform valorilor personale şi poate refuza lucrurile pe care nu vrea să le facă.



Declaraţia de misiune personală

» **Fii cinstit.**
» **Fă ceea ce este corect.**
» **Fii amabil cu toată lumea.**
» **Încearcă să faci ce-i mai greu.**
» **Dă tot ce poţi.**
» **Distrează-te.**
» **Aminteşte-ţi întotdeauna cine eşti şi ce reprezinţi.**

Câştigă zilnic o victorie personală

Poţi învinge provocările publice care apar zilnic, cu mult înainte de a te lovi, în intimitatea camerei tale. Încearcă această rutină simplă, în trei trepte, care durează doar 20 minute, în fiecare dimineaţă sau seară. O numesc Victoria Personală Zilnică.

- ***Fii permanent în contact** cu tine însuţi prin însemnările pe care le faci în jurnal, citind literatura care te inspiră, rugându-te, meditând, sau făcând tot ceea ce te poate inspira sau îţi poate ridica conştiinţa de sine.*
- ***Revezi-ţi** ţelurile, ambiţiile şi declaraţia de misiune.*
- ***Vizualizează** provocările cu care te vei confrunta în ziua următoare. Decide-te acum cum le vei rezolva.*

Fac acest lucru în fiecare dimineaţă şi nu îmi ia mai mult de 20 minute. Îmi dă tărie să pot rezista presiunii celor din jur (şi adulţii se confruntă cu aşa ceva) şi mă pregătesc pentru o zi plină de succes. Când apar provocările, deja am câştigat.

UN SISTEM PUTERNIC DE SPRIJIN

După pregătire, următorul pas pe care îl faci în a te apăra de presiunea celor din jur este să-ţi construieşti un sistem puternic de sprijin. Înconjoară-te de prieteni, familie, adulţi în care poţi avea încredere. Stabileşte ţeluri cu fiecare în parte, ţinând cont de fiecare. Implică-te în activităţi extraşcolare. Acestea pot fi structuri de sprijin grozave. Dacă joci într-o echipă sportivă sau faci parte dintr-o

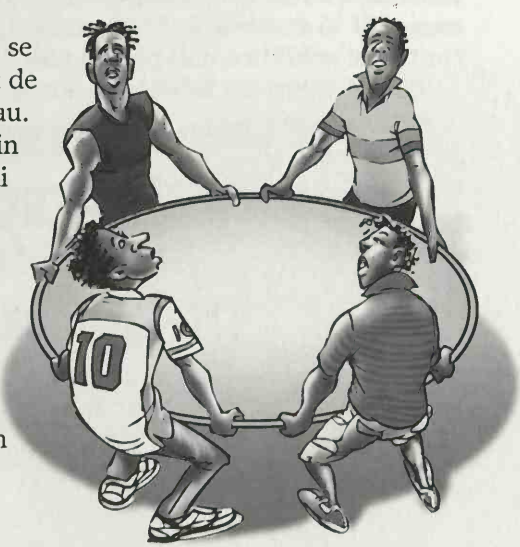
tru[illegible] de teatru, nu vei avea timp să dai de bucluc. Ini[illegible] în bucluc atunci când nu ai nimic de făcut. [illegible]rmăreşte-i pe cei cinci prieteni din Memphis, Te[illegible]nessee, cum şi-au construit propriul sistem de [illegible]orijin.

[illegible]ând Ahmaad, Derron, Victor, Tyrone şi [illegible]yjuan erau în primele clase de liceu au privit în jur şi au văzut că majoritatea puştilor pe care îi cunoşteau deseori intrau în conflict cu legea. Alţii luau droguri sau consumau alcool, lucrau în ture de noapte, pentru salarii de mizerie, având foarte puţine şanse pentru un viitor mai bun pentru că abandonaseră şcoala. Realizau că şi ei se îndreptau spre acelaşi drum.

[illegible]eseori discutau că şi-ar dori mai mult de la viaţă şi-şi puneau întrebări de genul: Ce te face să ajungi campion sau traficant de droguri? Ce trebuie să faci ca să obţii o slujbă bună? Au hotărât că doresc să spargă stereotipul rasial şi să reuşească. În loc să muncească în ture de noapte, doreau să devină cei din spatele birourilor, îmbrăcaţi în costume şi purtând cravate, aprobând credite populaţiei, sau lucrând în alte afaceri respectabile.

[illegible] timpul unei întâlniri, cei cinci prieteni au făcut un pact. În primul rând, au hotărât că trebuie să ia note suficient de bune pentru a putea merge mai departe la colegiu. În al doilea rând, au hotărât că nu trebuie să ia droguri. În al treilea rând, au căzut de acord să nu consume alcool. Victor, care cunoscuse abuzul în propria familie din cauza consumului de alcool, nici nu voia să audă de aşa ceva.

Rezultatele acestui pact asupra vieţilor acestor băieţi au fost extraordinare. În primul an de liceu, Ahmaad a reuşit să intre în echipa de fotbal reprezentativă a şcolii şi s-a bucurat de multă atenţie din partea elevilor mai mari, care deseori îl invitau să iasă cu ei. Îngrijoraţi că Ahmaad ar putea să adopte obiceiuri proaste de la aceşti băieţi mai mari, ceilalţi patru prieteni au venit la el şi i-au spus: „*Noi* suntem prietenii tăi, Ahmaad. Nu ai de ce să-ţi petreci timpul cu băieţi mai mari decât tine."



La început Ahmaad a fost supărat că se băgau în viaţa lui, pentru că se simţea flatat de atenţia pe care aceşti băieţi mai mari i-o arătau. Dar ştia că prietenii lui aveau dreptate, şi din acel moment şi-a petrecut timpul liber numai cu ei.

Odată a călătorit la St Louis, pentru un meci, alături de aceşti băieţi mai mari, care au adus o stripteuză în cameră, fără să-i spună şi lui. Ahmaad a sărit imediat şi a spus: „Am plecat de aici". Băieţii s-au enervat şi l-au trântit pe pat. Ahmaad a trebuit să se bată cu ei pentru a putea ieşi din cameră.

Ahmaad a continuat să exceleze în fotbal şi a primit o bursă ca să joace în echipa Universităţii din Alabama. A fost unul dintre cei cinci finalişti la mult râvnitul premiu Doak Walker, acordat celor mai buni fundaşi din ţară, până când într-o zi şi-a spart genunchiul. Mulţi au crezut atunci că nu va mai putea juca vreodată, dar prin muncă asiduă şi recuperare, Ahmaad a reuşit în cele din urmă să se alăture Ligii Profesioniste de Fotbal. Astăzi lucrează într-o firmă de avocatură.

Derron şi Tyjuan au fost şi ei mari atleţi şi vedete în echipa de baschet a liceului. Amândoi au primit burse la Universitatea Fisk, unde au fost colegi de cameră. Derron a jucat foarte bine până când, într-o zi, a aflat că mama sa a fost diagnosticată cu cancer. Imediat a părăsit echipa şi a luat avionul spre casă unde a avut grijă de mama şi de fratele lui mai mic. Înainte ca mama lui să moară, i-a promis că-şi va termina facultatea şi-l va creşte pe fratele lui în vârstă de numai 14 ani. A reuşit să se ţină de ambele promisiuni făcute. Nu regretă decizia luată.

Tyjuan a absolvit facultatea şi acum predă copiilor cu probleme speciale şi antrenează echipa de baschet a liceului. A rămas bun prieten cu Darron şi deseori merg împreună în vacanţe.

Victor s-a descurcat bine în liceu, a terminat şi facultatea şi a devenit profesor în California, unde îi ajută acum pe copiii din diverse medii sociale să reuşească să facă faţă provocărilor.

Tyrone, un foarte bun atlet, joacă în mod curent în Liga Profesionistă de Fotbal. Deşi n-a terminat încă facultatea, este hotărât să-şi ia licenţa.

În ciuda tuturor obstacolelor, cei cinci prieteni şi-au construit nişte vieţi grozave, şi toţi în afară de unul au absolvit o facultate. Toţi sunt profesionişti care poartă costume şi cravată când au chef. Uitându-se în urmă, la experienţele trăite împreună, Ahmaad spune:

„Prietenii sunt extrem de importanţi, în special dacă eşti de acord asupra unor valori şi dacă eşti responsabil. Vorbim întotdeauna foarte deschis unii cu alţii. Uneori nu simţim la fel, dar ne ajutăm unii pe alţii să facem alegeri bune, chiar dacă nu sunt foarte populare. Toţi dorim să dăm o mână de ajutor pentru ca şi alţii să reuşească. Acesta este sistemul nostru de sprijin. Suntem un fel de control şi echilibru unii pentru alţii."

Poetul american Edwin Markham scria:

„ESTE UN DESTIN CARE NE UNEŞTE CA PE NIŞTE FRAŢI,
NIMENI NU MERGE MAI DEPARTE SINGUR.
Tot ceea ce oferim celorlalţi,
SE ÎNTOARCE ÎNAPOI LA NOI."

Gaşca

Cel mai adesea, adolescenţii care nu au un sistem puternic de sprijin se alătură unei găşti. Este, de fapt, un sistem de sprijin. Nu însă cel pe care îl

dorești. Odată ce ai intrat într-o gașcă, presiunea celor din interior este imensă. Un băiat, originar din Tonga, pe nume Haloti Moala, mi-a povestit cum este viața într-o gașcă.

Haloti a crescut în Tonga, fiind unul din cei nouă copii din familia sa. Părinții săi știau că dacă vor un viitor pentru copiii lor trebuie să plece din Tonga, unde nu existau oportunități pentru educație și era mult șomaj. După ce a economisit bani timp de nouă ani de zile din pescuit, tatăl lui Haloti și-a luat familia și s-a mutat în California, unde credea că visele sale pentru viitorul copiilor se vor adeveri.

Haloti își amintește: „Alergam întotdeauna după autobuzul care mă ducea la ora de limbă engleză și plângeam amarnic de câte ori îl pierdeam. Știam, chiar la vârsta de șase ani, că învățatul limbii și educația erau vitale pentru succesul în noua mea viață."

Familia sa locuia în Lennox, un ghetou din Englewood. Străzile și școlile erau dure și n-a durat mult până când Hiloti s-a alăturat unei găști.

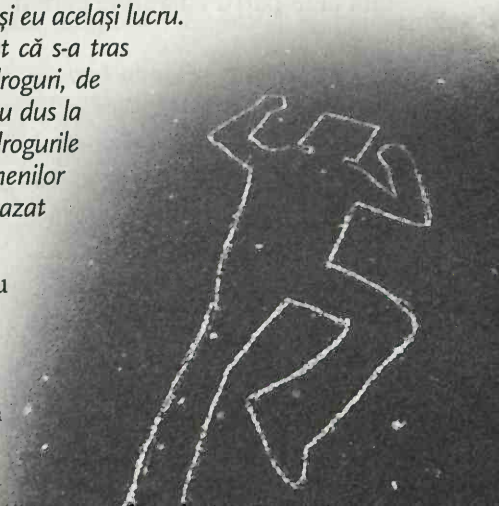
Întâlndu-mă înapoi, îmi dau seama că activitatea din cadrul găștii îmi acapara tot, de la hainele pe care le purtam, la cei cu care pierdeam timpul, activități ilegale și ce prețuiam în general. Nu ne păsa de nimeni în afară de noi înșine, ne petreceam timpul furând, bătându-ne, făcând scandal. Părinții mei habar nu aveau ce făceam pentru că erau prea ocupați cu munca. Pe vremea aceea credeam că nu mă sprijină deloc, dar acum îmi dau seama că mă sprijineau în felul lor, așa cum știau ei s-o facă.

Deși Haloti nu a consumat droguri, pe când era în clasa a opta obișnuia să le vândă, pentru a face rost de bani și a rămâne în gașcă. Atunci a fost momentul când totul s-a schimbat.

Încercam, împreună cu un prieten, să plasez niște droguri, când niște tipi aflați într-o mașină s-au oprit și au început să țipe în legătură cu niște droguri proaste pe care i le vândusem eu mai devreme. Fără niciun avertisment, cineva din mașină l-a împușcat pe prietenul meu, după care au plecat. L-am văzut pe prietenul meu sângerând și murind chiar acolo, în stradă.

Nu-mi venea să cred ce se întâmplase. Cea mai apropiată persoană din lume tocmai murise. Dacă glonțul ar fi fost tras cu doar câțiva centimetri mai departe eu aș fi fost victima. Mi-am dat seama că era doar o chestiune de timp până voi păți și eu același lucru.

Când a sosit poliția la fața locului au menționat că s-a tras dintr-o mașină. Știam eu mai bine. Era vorba de droguri, de găști, de alegeri proaste făcute una după alta, care au dus la moartea prietenului meu. Din acel moment am scos drogurile din viața mea. Mi-am dat seama că ești asimilat oamenilor cu care ieși și nu mai voiam nimic din stilul de viață bazat pe furt, minciună și violență.



Cam în același timp, Haloti s-a mutat cu sora și cu cumnatul lui, care au devenit mentorii săi și l-au îndrumat spre școală și sport. Ei au devenit noul punct de sprijin pentru el. „Deși nu mai ieșeam cu băieții din

gaşcă, mi-a luat ceva timp ca să mă dezbar de mentalitatea de gaşcă, continuând să mă mai bat din când în când."

După ce a absolvit liceul, Haloti a mers la Universitatea din Utah, unde a jucat fotbal, şi-a luat diploma de licenţă şi a întâlnit-o pe soţia sa. Două decenii mai târziu, Haloti îşi creştea proprii copii, realizând visul părinţilor săi. Din nefericire, câţiva dintre fraţii lui Haloti nu au reuşit să scape de viaţa de gaşcă şi se află când în puşcărie, când în libertate.

„Eu am avut noroc", spune Haloti. „În ziua în care a murit prietenul meu, m-am trezit şi am părăsit viaţa care m-ar fi putut distruge."

Dacă intenţionezi să te alături unei găşti, ar fi bine să te mai gândeşti. Dacă eşti deja într-o gaşcă, ieşi, cât încă mai poţi. Urmează-ţi instinctul. Dacă îţi spune că lucrurile nu sunt în regulă cu prietenii tăi, nu mai sta cu ei! Mai bine nu ai niciun punct de sprijin decât unul prost.

Această poezie, scrisă de un adolescent, Jonathon Maldonado, prezintă realitatea brutală a vieţii într-o gaşcă.

„Zece tipi raşi în cap stau la colţ de stradă
Prin vălătuci de fum, ochi înroşiţi, văd totul încetinit.
Petreceri, cutii de bere aruncate, confuzie, nebunie
Din mijlocul lor se aude o voce spartă, „Hai s-o punem de-o beţie!"
Las-o naibii de şcoală, s-o ţinem numai în petreceri
Cu gagici, „Ce mişto sunt!"
Alergând pe autostrăzi întunecate, furişându-ne cu spray-uri albastre
Gata de a ne delimita teritoriul.
Toate astea şi toţi băieţii mei vor provoca haos.
Pare mişto acum. Mai târziu, va fi biletul de intrare în puşcărie."

Iată cele patru steguleţe care îţi vor arăta că trebuie să-ţi schimbi prietenii.

1. *Trebuie să-ţi schimbi hainele, limbajul, prietenii sau standardele pentru a-ţi putea menţine prietenii.*
2. *Faci lucruri care nu-ţi fac plăcere, cum ar fi furturi, bătăi, trafic de droguri.*
3. *Simţi că eşti folosit.*
4. *Viaţa îţi scapă de sub control.*

CURAJ ÎN MOMENTUL RESPECTIV

Nu-are importanţă cât de bine te pregăteşti sau cât de puternic este sistemul tău de sprijin, te vei confrunta cu situaţii dure, imprevizibile, provocate de cei din jur. Nu vei avea timp nici măcar să te gândeşti, însă va trebui să ai curaj în momentul respectiv.

Kourtney, o elevă în a doua clasă de liceu, se îndrepta spre casă de la liceul Skyline, când a dat peste un grup mare de puşti care stăteau în mijlocul străzii. Când s-a apropiat, a recunoscut un băiat, mai mic decât ceilalţi, care locuia în cartierul ei, pe nume John. Era înspăimântat fiindcă fusese luat la înghesuială de câţiva băieţi mai mari, care îl tot îmbrânceau de colo-colo. Uitând că este mai mică decât băieţii aceia şi pe deasupra şi fată, Kourtney şi-a făcut loc printre ei şi i-a luat de ei.

„Ce-i faceţi lui John?", i-a întrebat. „Ce adunătură de pămpălăi! Ce-i asta, zece la unu? Lăsaţi-l în pace şi plecaţi de aici! Hai! Repede! Aţi auzit?"

Surprinzător, după câteva momente de linişte, şi după câteva vorbe rostite printre dinţi, agresorii au plecat unul câte unul. John a răsuflat uşurat, a mormăit un „mulţumesc", după care a fugit repede acasă.

A sunat-o seara pe Kourtney şi i-a spus că nu ştie ce ar fi făcut dacă nu ar fi intervenit ea. Cu emoţie în glas, a spus: „Nici nu ştiam că ştii cum mă cheamă."

Gândindu-se la acea întâmplare, Kourtney a mărturisit: „Nu ştiu ce m-aş fi făcut dacă ar fi refuzat să plece. Dar nu era corect. Ştiau şi ei asta, şi tocmai asta le-am cerut şi eu."

În momente dure, sper că veţi putea fi şi voi curajoşi precum Kourtney.

SĂ AI PRIETENI, ORICE-AR FI

Am vorbit mult despre prieteni; cum să-i alegem, cum să ni-i facem şi cum să fim un bun prieten. Vă încurajez să alegeţi drumul drept. Alegeţi prietenii care vă pot susţine, care pot fi sinceri, care pot rezista presiunii celor din jur. Fiţi atenţi să nu vă concentraţi întreaga activitate pe prieteni. Dacă nu aveţi prieteni destui, urmaţi instrucţiunile de bază de la capitolul referitor la cum să-ţi faci prieteni şi, aşa cum întotdeauna noaptea vine după zi, prietenii vor apărea.

Dacă ai luat decizii proaste în alegerea prietenilor în trecut, nu te lăsa copleşit. Învaţă din asta. Poţi începe să faci alegeri mai bune, începând chiar acum.

Una dintre persoanele extraordinare ale vremurilor noastre a fost Maica Tereza, o femeie mică, fragilă, care şi-a dedicat întreaga viaţă ajutorării celor săraci şi bolnavi din ţările sărace. Influenţa sa, care a început în cocioabele din Calcutta, India, s-a extins acum în toată lumea. Nu a avut niciun fel de proprietăţi, nici titluri, şi nu a căutat glorie. Cu toate acestea, a devenit o inspiraţie pentru milioane de oameni. Pe un perete din casa sa din Calcutta se află o poezie minunată, o versiune a *Poruncilor Paradoxale,* de Kent Keith. Îmi place să consider aceste versuri ca pe nişte reguli după care să te ghidezi în viaţă când este vorba despre prieteni.

Oamenii sunt adesea iraţionali, ilogici şi egoişti.
IUBEŞTE-I ORICUM.

Dacă vei face bine, oamenii te vor acuza de motive egoiste ascunse.
FĂ BINE ORICUM.

Dacă vei avea succes, vei câştiga prieteni falşi şi duşmani adevăraţi.
REUŞEŞTE ÎN ORICE CAZ.

Binele pe care îl faci astăzi va fi uitat mâine.
FĂ BINE ORICUM.

Cinstea şi onestitatea te fac vulnerabil.
FII CINSTIT ŞI ONEST ORICUM.

Ce ai construit în ani poate fi distrus peste ani.
CONSTRUIEŞTE ORICUM.

Oamenii au cu adevărat nevoie de ajutor, dar te-ar putea ataca dacă îi ajuţi.
AJUTĂ-I ORICUM.

Dă lumii tot ce ai mai bun şi vei fi pocnit în gură.
DĂ LUMII TOT CE AI MAI BUN ORICUM.

CE VA URMA

În paginile ce vor urma, vei afla despre misterioasa Pasăre Phoenix. Nu te vei mai uita la ea cu aceiaşi ochi.

BCU IASI

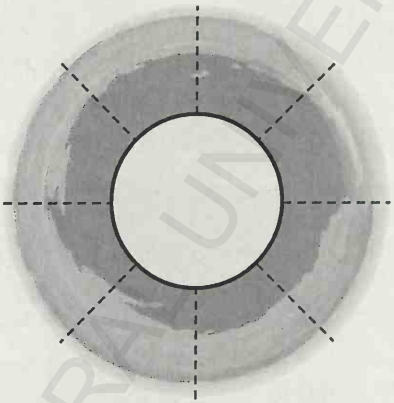
PRIMII PAȘI

1. Fii drăguț cu toată lumea timp de o zi. Fără agresivități, bârfe, ignorări, excluderi, loviri, bătăi de joc, critici, dispreț, îmbufnări, mutări peste picior, atac pe la spate. Semnează-te și pune data numai după ce ai încheiat ziua perfect.

   Semnătura _____

   Data _____

2. În centrul schemei notează pe ce te bazezi în viață. Ia în considerare următoarele ținte posibile: prietenii, școala, popularitatea, munca, distracția, sportul, hobbiuri, dușmani, eroi, propria persoană, iubit, iubită, părinți, credință, sau orice altceva. Ia în considerare impactul acestui centru în viața ta.



3. Notează un depozit pe care îl poți face în contul unui prieten.

   Prieten: _____

   Depozitul pe care-l pot face: _____

4. Care sunt cele trei lucruri pe care le-ai putea schimba pentru a deveni un prieten mai bun?

   _____

   _____

   _____

VASILE GOLDIȘ WESTERN UNIVERSITY LIBRARY

5. A existat vreodată cineva care a încercat să pătrundă în cercul tău de prieteni? Dacă da, deschide-ţi inima şi lasă-l să intre.

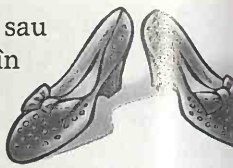
   Persoana care încearcă să pătrundă: _____

   Ce aş putea face ca să-mi deschid inima: _____

6. Memoraţi citatul din George Eliot: **„Pentru ce mai trăim dacă nu pentru a face viaţa mai puţin grea celorlalţi?"**

7. Gândeşte-te la un prieten care te-a jignit recent. Cândva, săptămâna asta, şochează-l tratând răutatea cu bunătate.

8. Dacă există cineva cu care te trezeşti constant că te compari sau eşti mereu în competiţie cu el, bate de trei ori din picior, în timp ce repeţi cu voce tare: *„Voi înceta să mai concurez sau să mă mai compar cu _____"*



9. Ai un prieten sau un grup de prieteni care te trage în jos? Dacă da, găseşte o modalitate de a scăpa din acea relaţie sau grup.

   Planul meu de a scăpa este: _____

   _____

10. Fă o listă cu cinci lucruri pentru care te-ai lupta în faţa presiunii anturajului.

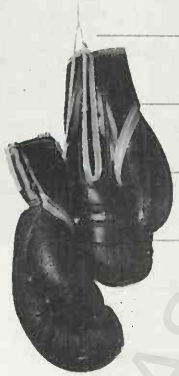
    _____

    _____

    _____

    _____

    _____

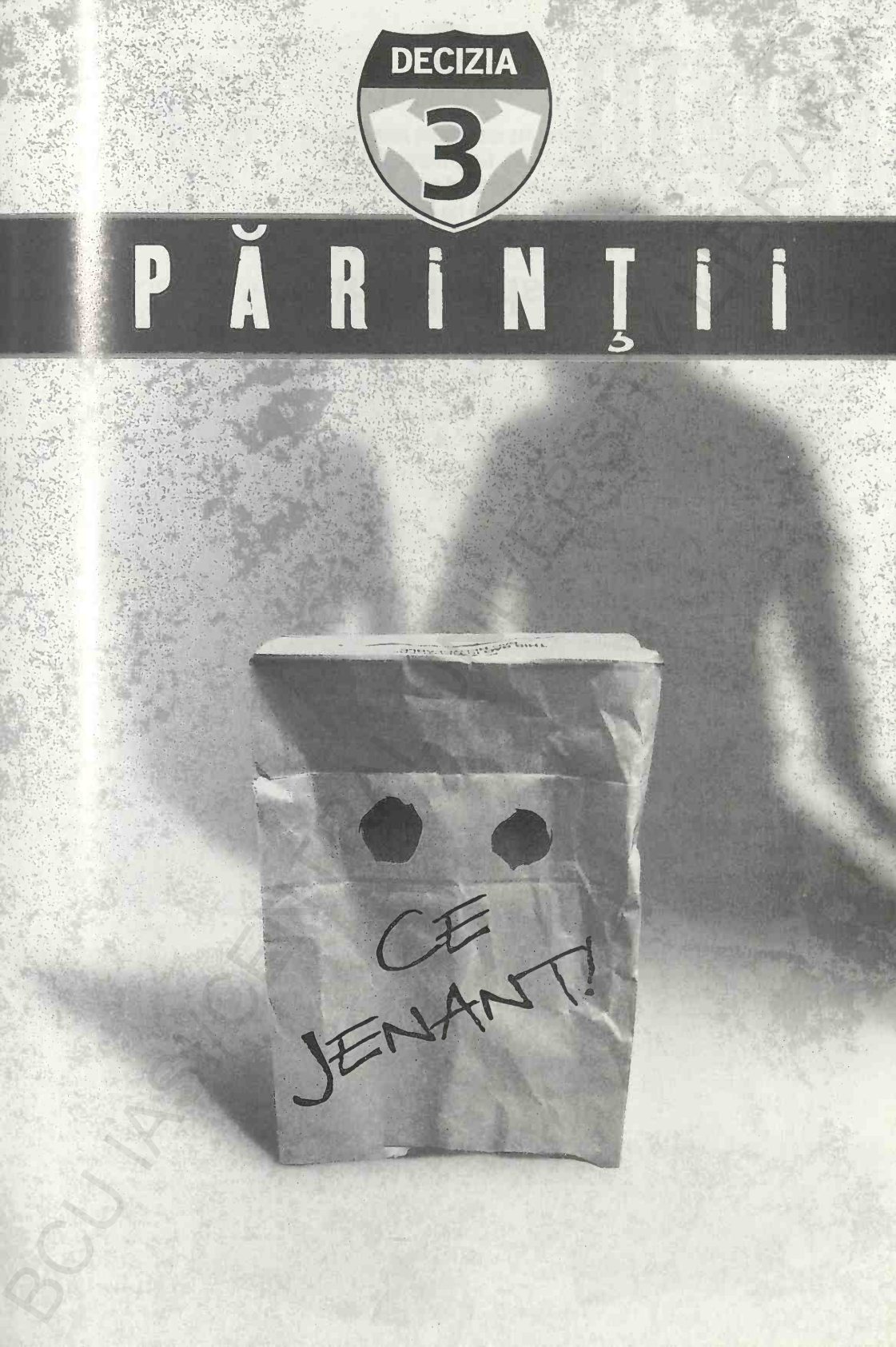


BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

DECIZIA

3

PĂRINȚII



Top 10

Lucruri pe care ar trebui să le știi despre părinți. . .

BCU IAȘI CENTRU LIBRARY

Pe când aveam paisprezece ani, tatăl meu era atât de ignorant, încât abia îl suportam în preajma mea. Dar când am ajuns la vârsta de douăzeci şi unu de ani, am fost mirat să văd cât de mult învăţase în aceşti şapte ani.

Mark Twain

În primul an de facultate, am început să joc fotbal, ca mijlocaş, în echipa reprezentativă de juniori a universităţii. Cu doar o săptămână în urmă, echipa câştigase un meci. Am dat numeroase pase de gol şi oamenii erau drăguţi cu mine după meci.

Săptămâna care a urmat, jucam acasă cu una dintre cele mai bune echipe din ţară. Sigur că îmi doream să joc bine în faţa suporterilor. În plus, tatăl meu venea special numai ca să mă privească jucând. Nu eram sigur că va reuşi să ajungă, dar uite că era prezent pe stadion, chiar înainte ca fluierul să anunţe începerea meciului.

Am jucat cel mai prost meci din viaţa mea. Vedeta lor de pe linia defensivă m-a aruncat pe gazon în repetate rânduri. Mă gândeam dacă ar putea fi mai rău de atât. Sigur că se putea. Am făcut o grămadă de greşeli stupide, interceptări eşuate şi am fost faultat serios. Am pierdut aproape 30 de puncte.

După meci, am fost atât de jenat, că voiam să mă ascund. Ştii cum este când pierzi urât şi joci prost? În vestiar, toată lumea te evită de parcă ai avea o boală contagioasă. Mi-am făcut duş şi m-am îmbrăcat în linişte. Când am ieşit, tata mă aştepta. M-a îmbrăţişat, m-a strâns tare la piept, m-a privit drept în ochi şi mi-a spus: „Acesta-i cel mai bun meci în care te-am văzut jucând. Nu pentru că ai câştigat sau pentru că ai avut statistici bune, ci pentru că ai fost mai tare ca oricând. Aproape că te-au omorât acolo, pe teren, iar tu te-ai ridicat de fiecare dată. N-am fost niciodată atât de mândru de tine."

Eram şocat. Tocmai jucasem cel mai prost meci din viaţa mea şi el spune că nu fusese niciodată mai mândru de mine? Nu credeam că ar fi putut cineva să-mi spună ceva ce să mă simt bine, dar iată că el a reuşit. În loc să-mi amintească greşelile, s-a concentrat pe lucrul pe care l-am făcut bine: am reuşit de fiecare dată să revin în joc. Vorbele sale încurajatoare au reuşit să pună totul într-o altă perspectivă. Lumea nu se termina aici. Viaţa îşi urma cursul mai departe.

Am avut noroc să am alături un tată grozav. Şi o mamă la fel de grozavă. Deşi mă făceau de multe ori să mă simt prost, le păsa mult de ceea ce făceam. Şi deşi eram convins uneori că veneau parcă de pe o altă planetă, de cele mai multe ori erau mişto. Întrebaţi-i pe prietenii mei.

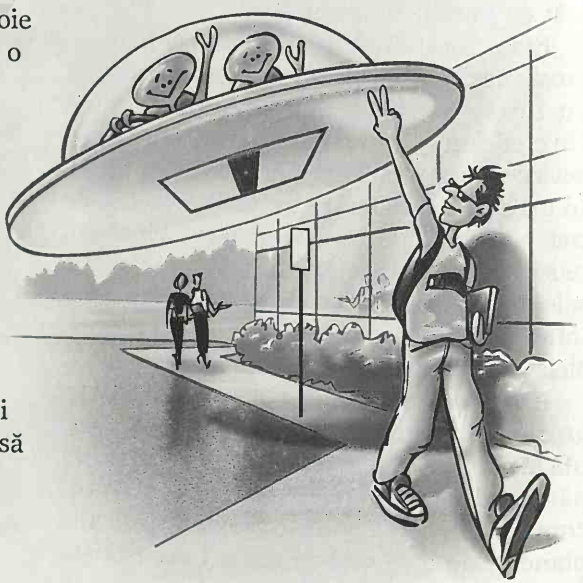
Sper că și voi ați fost la fel de norocoși. Sper că și voi aveți o mamă grozavă sau un tată grozav, sau pe amândoi. Dacă nu locuiți împreună cu mama sau cu tatăl vostru, sper că sunteți crescuți de un unchi grozav, sau de o bunică, de un tată vitreg sau de cineva. Vestea bună este că, chiar dacă au probleme și nu mai arată atât de bine ca pe vremuri, majoritatea mamelor și taților își iubesc cu adevărat copiii și ar face orice pentru ei.

Și așa ajungem la cel de-al treilea moment de cumpănă în luarea deciziilor: părinții.

Ce ai de gând să faci în legătură cu relația pe care o ai cu părinții tăi? De ce este una dintre cele mai importante decizii pe care le vei lua vreodată? Pentru că, fie că îți place sau nu, părinții vor face parte din viața ta foarte mult timp. În zece ani, prietenii nu vor mai fi lângă tine. Crezi că vor rămâne, dar nu va fi așa. O veți lua fiecare pe drumuri separate. Nu se întâmplă același lucru cu părinții tăi.

Vei locui cu unul sau cu ambii părinți până la vârsta de 18 sau 19 ani, și apoi, în funcție de relația pe care o ai cu ei, vor fi o sursă inepuizabilă de sprijin sau o adevărată pacoste, pentru următorii zeci de ani. Se vor afla în preajmă, la diverse evenimente, cum ar fi absolvirea, căsătoria, botezuri, decese, la bine și la rău. Îți dai seama acum de ce relația ta cu mama și cu tata este atât de importantă?

Pe tot parcursul acestui capitol voi folosi cuvântul *părinți* ca o simplă convenință. Îmi dau seama că există tot felul de familii. Unii sunt crescuți de o mamă și un tată, alții doar de mamă, sau doar de tată, sau de o mătușă sau un unchi, de mama și tatăl vitreg, de o bunică, de un cuplu de extratereștri sau mai știu eu cine. Deci, ori de câte ori vei citi *părinți* sau *mamă* sau *tată* înlocuiți cuvântul cu cel care se potrivește situației în care vă aflați voi. Nu este nevoie de legături sânge pentru a fi o familie, ci de dragoste.



Pe ce drum o veți lua? O puteți lua pe drumul drept, construind niște relații trainice, rezolvând problemele împreună, arătând dragoste și respect. Sau o puteți lua pe drumul ocolit, renunțând la orice fel de relație, certându-vă și împotrivindu-vă ori de câte ori vă întâlniți, arătând o mare lipsă de respect.

BCU CLUJ LIBRARY

VERIFICAREA PĂRINȚILOR!

Înainte de a merge mai departe, faceți acest test pentru a vedea unde vă plasați în relația cu părinții.

ÎNCERCUIEȘTE VARIANTA TA	ÎN NICIUN CAZ!				CATEGORIC DA!
1. Am o relație bună cu părinții.	1	2	3	4	5
2. Le port respect.	1	2	3	4	5
3. Părinții au încredere în mine.	1	2	3	4	5
4. Deseori îi ajut fără a mi se cere.	1	2	3	4	5
5. Știu multe despre părinții mei, cum ar fi preferințele, antipatiile, visele, valorile și tot ceea ce-i face să vibreze.	1	2	3	4	5
6. Părinții mei știu multe despre mine, cum ar fi preferințele, antipatiile, visele, valorile și tot ceea ce mă face să vibrez.	1	2	3	4	5
7. Comunicăm bine unii cu alții.	1	2	3	4	5
8. Ne descurcăm destul de bine la rezolvarea problemelor și conflictelor.	1	2	3	4	5
9. Dacă se întâmplă să ne certăm vreodată, ne împăcăm imediat.	1	2	3	4	5
10. Pot spune cu sinceritate că îmi iubesc părinții.	1	2	3	4	5
TOTAL					

Adună punctele și vezi ce scor ai obținut.

Te afli pe calea cea bună. Ține-o tot așa!

Nu ești decis pe care drum s-o iei. Îndreptă-te spre drumul cel bun.

Ești pe drumul cel prost. Acordă o atenție specială capitolului de față.

BCU CLUJ CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Acest capitol este împărţit în patru părţi. Prima parte se numeşte **Contul Bancar al Relaţiei.** Asemenea CBR-ului pentru prietenii tăi, acesta reprezintă o modalitate eficientă de a construi o relaţie mai bună cu părinţii tăi. În a doua parte, **Eşti atât de enervant,** vom discuta cum să depăşim acele momente în care părinţii ne enervează şi ne supără. **Fă o punte de legătură** va căuta posibilităţi de comunicare cu părinţii, chiar dacă ei par să vorbească limba marţiană, iar voi o limbă mai omenească. Îmi dau seama că unii dintre voi ar putea avea părinţi care nu se pot adapta la viaţă, care sunt dependenţi de droguri sau sunt excesivi. Aceasta este o situaţie cu totul diferită, care necesită un tratament special. Ultima secţiune, **Când voi trebuie să-i creşteţi pe părinţi,** este scrisă special pentru tinerii care se confruntă cu asemenea situaţii.

Contul bancar al relaţiei

Când am crescut, ceea ce o scotea pe mama din minţi era când uitam să duc gunoiul afară. De cele mai multe ori, vinerea dimineaţă, o auzeam ţipând: „Sean, mişcă-ţi fundul din pat! Aud maşina de gunoi pe stradă şi tu iar ai uitat să scoţi gunoiul!" În cele din urmă a pus bileţele peste tot prin casă – pe uşă, pe frigider, pe măsuţa de toaletă, pe pernă. „SEAN. DU GUNOIUL AFARĂ SAU DISPARI!"

Aveam însă şi metode de a intra sub pielea ei. Mamei îi plăcea la nebunie când luam note bune. Agăţa carnetul de note undeva pe un perete, ca să poată fi privit de prietenele ei şi începea să se laude continuu. Îi mai plăcea când o ajutam să spele vasele sau să care alimentele din maşină în casă. În felul acesta reuşeam s-o mai domolesc în privinţa gunoiului uitat în casă şi să menţin relaţia cu ea în coloana cu plus.

În capitolul anterior am discutat despre Contul Bancar al Relaţiei cu prietenii (CBR), care reprezintă cantitatea de încredere pe care o ai într-o relaţie. Când vine vorba de părinţii tăi, cum stai cu acest CBR? Dacă 1000 de dolari reprezintă o relaţie strânsă cu părinţii, tu cât ai în depozit? Ai 1000 de dolari în bancă sau mai degrabă 500 de dolari? Sau poate ai scăzut la 0 dolari sau te afli la -1000 de dolari. Indiferent care este situaţia, formula este aceeaşi: faci câte un depozit pentru fiecare relaţie în parte.

Vă arăt mai jos cinci depozite care par să funcţioneze bine în cazul părinţilor. Bineînţeles, odată cu fiecare depozit, există şi o retragere.

DEPOZITE	RETRAGERI
+ Înțelege ceea ce este important pentru ei	- Presupune că știi
+ Spune adevărul	- Minți și ascunzi adevărul
+ Vezi ce este de făcut și fă	- Aștepți până când ți se spune
+ Nu uita lucrurile mărunte	- Uiți lucrurile mărunte
+ Fii deschis	- Te închizi în tine
+ Folosește cele mai importante cuvinte	- Eviți cele mai importante cuvinte

ÎNȚELEGE CEEA CE ESTE IMPORTANT PENTRU EI

Să nu presupui niciodată că un depozit pentru tine este în același timp și pentru părinții tăi. Când te afli cu prietenii, poți considera acest lucru ca pe un depozit, dacă părinții te lasă în pace. Oricum, când părinții sunt cu niște prieteni, ar putea considera un depozit dacă stai și tu pe acolo și mai și discuți cu ei. După cum vezi, părinții folosesc un altfel de cash decât tine. Am întrebat diferiți părinți: „Care este cel mai mare depozit pe care îl pot face adolescenții în BBR-ul dumneavoastră?

Iată atenți ce au răspuns:

- *„Să citească o carte."*
- *„Să-și păstreze camera curată, atât cât să pot deschide ușa."*
- *„Cel mai mare depozit pe care l-ar putea face fiica mea ar fi acela de a se purta frumos cu frații și surorile ei."*
- *„Am intrat în camera fiicei mele să-i salut prietenii și să stau un minut de vorbă cu ei. Când am vrut să plec, fata mea împreună cu prietenii ei mi-au spus: „Mai stai de vorbă cu noi. Acesta da, depozit!"*
- *„Fiica mea a participat la o întâlnire unde elevii erau încurajați să-și ierte părinții pentru greșelile pe care le făcuseră. Mi-a spus că nu aș fi putut obține un rezultat mai bun. Uau!"*
- *„Să-și facă treburile gospodărești fără a fi rugați."*
- *„Să facă orice fără a fi rugați."*

Iată un material folositor, din care ați putea obține un scor bun în relația cu părinții, dacă ați încerca să folosiți câteva dintre aceste depozite.

SPUNE ADEVĂRUL

Nimic nu distruge mai repede încrederea părinților decât minciuna. Ea reprezintă o diminuare enormă a depozitului și este nevoie de luni de zile, sau poate chiar ani, până când reușești să le câștigi din nou încrederea. Așa cum spune unul dintre tineri: „Fii cinstit. Deși adevărul poate fi dur, este de zece ori mai dur pentru părinți să afle că ai mințit."

Ce se întâmplă: vor afla adevărul până la urmă. Părinții au această uimitoare capacitate de a detecta minciuna și de a mirosi când ascundeți ceva. Așa că fiți sinceri cu ei pentru că onestitatea nu se demodează niciodată.

Povestea Jannei ilustrează foarte bine acest lucru.

Când aveam 13 ani, l-am întâlnit pe Alfonso, care era în vârstă de 17 ani. Credeam că suntem îndrăgostiți. Părinții mei, pe de altă parte, nu voiau să mă întâlnesc cu băieți până nu împlineam 16 ani, și în special nu voiau să mă întâlnesc cu un băiat mai mare ca mine. Atunci a început cearta.

Într-o vineri seara, doream foarte mult să fiu împreună cu Alfonso, așa că am inventat o poveste cum că mă duc acasă la o prietenă și m-am dus să mă văd cu el. Nu le-a luat mai mult de o oră părinților pentru a afla adevărul și am fost pedepsită. Nu mai aveam voie să mai vorbesc cu Alfonso și eram pedepsită pentru două săptămâni, fără a avea dreptul de a vorbi la telefon. Credeam că înnebunesc!

Acest ciclu de a mă furișa și de a fi prinsă de părinți a durat câțiva ani. Era greu, pentru că îmi iubeam părinții și tot ceea ce-mi doream era ca ei să realizeze că nu era un băiat rău și să mă lase să fiu cu el. Am rămas împreună cu Alfonso, în ciuda faptului că relația mea cu părinții era oribilă. Nu mai aveau încredere în mine, iar eu nu mă mai puteam uita la ei.

Când am împlinit 16 ani am fost fericită pentru că puteam, în sfârșit, să mă întâlnesc cu Alfonso oricând doream. Am ținut-o așa timp de vreo șase luni. Atunci mi-am dat seama că pierdusem multe lucruri și că doream să fiu din nou adolescentă. El era mai mare, era la facultate, iar eu nu eram încă pregătită pentru așa ceva. M-am decis să mă despart de Alfonso și să-mi cer scuze de la părinții mei.

Situația nu putea fi rezolvată atât de simplu. Îi mințisem atâta timp, încât încrederea lor în mine era zero. Simțeam că parcă mergeam pe coji de ouă. Știam că va mai trebui să treacă ceva timp. Am făcut tot ce era omenește posibil. Făceam curățenie în casă, aveam grijă de surorile mele și, mai presus de toate, spuneam numai adevărul.

În cele din urmă, au considerat că sunt sinceră și au început să fie mai deschiși cu mine. Știam că întotdeauna m-au iubit, dar trebuia să le întorc acea dragoste. Acum îmi dau seama că știau ceva mai mult despre viață decât mine.

VEZI CE ESTE DE FĂCUT ȘI FĂ

Trebuie spălate vasele? Trebuie adusă acasă sora mai mică? Mama are nevoie de puțină relaxare? Dacă da, atunci nu aștepta să ți se ceară – vezi ce este de făcut și fă.

„Părinții mei nu au așteptat mare lucru de la mine", spune Ryan, în vârstă de 13 ani. „Vreau să spun că îmi fac temele, câte ceva prin casă, și cam atât. Odată, când mama era foarte obosită, după cină, m-am oferit să strâng în bucătărie, în locul ei. Nu i-a venit să creadă. Am fost foarte fericit s-o văd că se poate odihni puțin."

Dacă ai un frate sau o soră mai mică, una dintre cele mai mari nevoi ale părinților este să te împaci foarte bine cu ei și să ajuți la creșterea lor. Îmi amintesc că atunci când fratele meu mai mic, Joshua, a intrat la liceu, tata era foarte îngrijorat. Fusese la o altă școală generală și abia dacă știa vreun coleg. Era firav și îndărătnic. Mi-am dat seama că are nevoie de mine și am încercat să fiu alături. Ba chiar am dat o mână de ajutor la antrenarea echipei de fotbal a începătorilor. Nu voi uita vreodată cât a fost tata de fericit pentru eforturile pe care le-am depus.

Vorbeam cu un puști de 13 ani, pe nume Destin, și, când l-am întrebat despre mama lui, ochii i s-au luminat. „Mama mea? Aș răsturna lumea pentru mama. O iubesc. Uneori ne ciocnim tare de tot. Dar ne împăcăm."

Mi-a spus că mama lui tocmai divorțase și era copleșită. Era chiar îngrijorat. S-a gândit că poate cel mai bun lucru ar fi s-o ajute cu fratele lui, în vârstă de 7 ani, și cu sora, de numai 9 ani.

„În momentul de față", spunea Destin, „sunt ceea ce se cheamă bărbatul în casă. Încerc să ajut să fie totul pe linia de plutire, astfel încât mama să nu se streseze sau să fie dată peste cap tot timpul. După ce termin școala, îi iau de la școală pe fratele și sora mea, îi aduc acasă, am grijă să-și facă lecțiile, să mănânce, să le rămână timp și de joacă, și alte chestii de genul ăsta. Dacă are nevoie de mine, fac diverse comisioane sau orice altceva este necesar în casă."

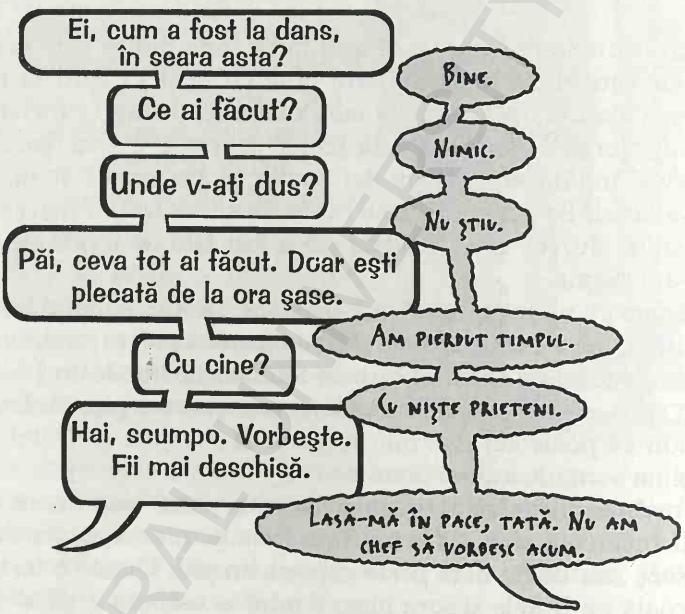
NU UITA LUCRURILE MĂRUNTE

Când ne gândim la relații, lucrurile mici devin lucruri mari. Ce sunt aceste lucruri mici? Un cuvânt bun. Un zâmbet cald. O notă de mulțumire. Gabby mi-a povestit o întâmplare:

Deși relația cu mama nu era una îngrozitoare, era totuși deteriorată. M-am hotărât să-i scriu o scrisoare în care să-i spun cât de mult însemna ea pentru mine. I-am strecurat-o în mașină și mi-am văzut de drum. Nu m-am mai gândit după aceea la ea. Spre surprinderea mea, când am ajuns acasă, mama mă aștepta la ușă și m-a îmbrățișat. Mi-a spus că era cel mai frumos cadou pe care l-a primit de la mine – simple mulțumiri și recunoștință pentru tot ce face.

Asta îmi aduce aminte de anii în care îi dădeam mamei un cadou de Ziua Mamei. În loc să-i cumpăr obişnuita sticluţă cu parfum, pe care întotdeauna a pretindea că-l apreciază („Oh, Sean. Iar... Parfum! Ce splendid!"), i-am scris o poezie despre cât de grozavă era, intitulată *Un băiat şi mama sa.* Mi-a spus că era cel mai grozav cadou pe care i-l făcusem, şi chiar l-a atârnat pe „peretele cu trofee" din bucătărie.

FII DESCHIS



Vă sună familiar? Dacă da, atunci sunteţi normali. Uneori nu ai chef să vorbeşti, în special când discuţia pare a fi un interogatoriu. Există un timp pentru toate - un timp ca să te închizi în tine şi un timp ca să fii deschis comunicării. Adevărul este că niciodată nu vei fi apropiat de părinţi dacă nu vei reuşi să le împărtăşeşti ce-i în capul tău.

Adolescenţilor le este greu să spună: „Mamă, tată, ce credeţi că ar trebui să fac?" Părinţii nu sunt întotdeauna nişte părinţi mişto, dar sunt de obicei înţelepţi. S-ar putea să ştii mai multe despre modă, despre tendinţe, însă ei ştiu cu siguranţă mai multe despre dragoste şi fericire. În special se pricep foarte bine să-ţi dea o mână de ajutor ca să faci faţă trădărilor, să treci peste dramele legate de iubit sau iubită, şi ştiu să te facă să te simţi bine după o zi oribilă.

Am avut odată un vechi prieten de familie care mi-a spus: „Sean, dacă vei discuta cu părinţii toate deciziile importante pe care vrei să le iei, nu vei face niciodată o greşeală majoră." Sfatul său era atât de neobişnuit, încât nu l-am uitat nici până astăzi şi am încercat să-l urmez.

Ce se întâmplă însă dacă vrei să-ţi deschizi sufletul în faţa părinţilor dar ţi-e frică de rezultat? Eşti îngrozit că ar putea să se enerveze sau ar putea fi dezamăgiţi sau ar putea spune lucruri de genul „Ce ai făcut?!" sau „Ce idee idioată!" Iată o metodă care nu dă greş niciodată. Începeţi prin a spune ceva de genul: „Mamă, vreau să vorbesc ceva cu tine dar mi-e teamă că te vei supăra tare de tot de ce vei afla."

„O, nu, nu o să mă supăr", ar putea spune mama ta.

„Ba da. Întotdeauna te superi, iar eu regret că ţi-am spus."

„Îţi jur, iubitule, că nu mă supăr. Nu am să sar la beregată. Spune-mi ce s-a întâmplat." În acest punct curiozitatea sa va fi atât de mare, încât ar da orice să afle.

„Bine atunci. Dar trebuie să-mi promiţi că mă asculţi şi nu te enervezi."

O astfel de abordare îi pregăteşte pentru ceea ce urmează se le spui. În consecinţă, vor asculta cu mai multă atenţie şi vor fi mai atenţi cu răspunsul.

FOLOSEŞTE CELE MAI IMPORTANTE CUVINTE

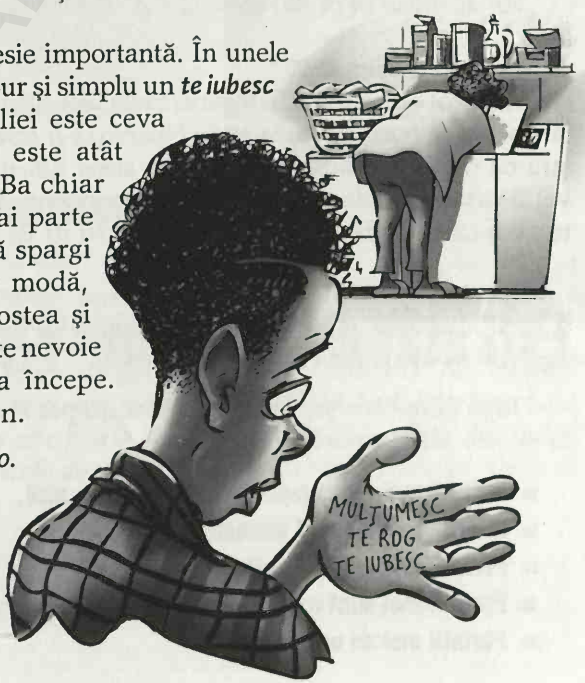
Când vrem să ne înţelegem bine cu părinţii, cel mai important cuvânt este ***mulţumesc.*** Cele mai importante două cuvinte sunt ***te rog.*** Cele mai importante trei cuvinte sunt ***eu te iubesc.*** Cele mai importante patru cuvinte sunt ***cum să te ajut.*** În fiecare cuvânt există putere şi magie.

Spunând ***te rog*** eşti politicos şi arăţi respect. La fel şi cu ***mulţumesc.*** Nimic nu deranjează mai mult pe părinţi decât ingratitudinea. Caută, ori de câte ori poţi, motive pentru a spune ***mulţumesc.***

„Mulţumesc, mamă. Prânzul a fost grozav."

„Tată, îţi mulţumesc că mi-ai dat maşina aseară. M-am distrat de minune."

Te iubesc este următoarea expresie importantă. În unele case, îmbrăţişările, săruturile sau pur şi simplu un ***te iubesc*** spus de către toţi membrii familiei este ceva obişnuit. În alte case, însă, nu este atât de multă căldură şi exuberanţă. Ba chiar poate fi o atmosferă rece. Dacă ai parte de o astfel de familie, încearcă să spargi tu gheaţa şi să introduci o nouă modă, în care să-ţi poţi exprima dragostea şi afecţiunea într-un fel sau altul. Este nevoie de o singură persoană pentru a începe. Citiţi mai jos cum a făcut Sherwin.



Tatăl meu este o persoană mişto. Atât doar că îşi iese din fire foarte uşor şi uneori îmi este frică de el. Când eram mic, ţipa mereu la mine şi mă durea sufletul. Dar, în sinea mea, nu-l condamnam.

Întotdeauna consideram că eu eram de vină. Am văzut un spectacol în care tatăl mo re iar copilul nu apucă să-i spună măcar o dată „te iubesc". Și atunci m-am gândit, dacă s să pățesc și eu la fel și în loc să-i spun tatălui „te iubesc" o să-i spun „Da, o să pun lasagn în frigider". Din acel moment, în fiecare zi îl îmbrățișez pe tata. Este felul meu de a-i spu ne „te iubesc".

Prima oară când l-am îmbrățișat am fost surprins că nu i s-a părut ceva ciudat. I-am spus că nu am vrut niciodată să-i spun la revedere. Orice s-ar fi întâmplat, doream să fim în relații bune unul cu altul. Și el gândea la fel. Mi-a spus foarte limpede că orice s-ar fi întâmplat puteam să contez pe el. Îl iubesc. Chiar dacă uneori este tare nesuferit, eu tot îl îmbrățișez zilnic. Fără să ne punem întrebări. Relația noastră s-a îmbunătățit.

Așa cum cântă Tom Taylor:

„Impresoară-i pe cei dragi cu dragoste.
Arată-le ceea ce simți."

Cum să te ajut? este următoarea expresie importantă. Atenție: asigurați vă că părinții stau jos când veți rosti aceste cuvinte, pentru că s-ar putea să a pă un șoc.

„Mamă, știu cât ești de stresată acum. Cum să te ajut?"

„Vai de mine! În ce hal arată garajul. Parcă ar fi trecut o tornadă pe acolo", spune tata.

„Cum să te ajut, tată?"

După tot ce s-a spus în legătură cu CBR-ul cu părinții, dacă ar fi să reduc totul la o singură frază aceasta ar fi: *Păstrează-ți camera întotdeauna curată.* Pentru nu știu ce motiv ciudat chiar le place acest lucru. Ai putea face un car de greșeli, vei fi însă iertat dacă vei avea camera curată. Te va ajuta și dacă fratele sau sora ta au o cameră dezordonată, acest lucru îți va da un avantaj.

Ești atât de enervant

După cum bine știm cu toții, părinții pot fi enervanți. În mod special, acestea ar fi cele mai importante plângeri:

- **Părinții mei mă compară întotdeauna cu alții.**
- **Părinții mei nu sunt niciodată mulțumiți.**
- **Părinții mei sunt jenanți.**
- **Părinții mei sunt exagerat de protectori.**
- **Părinții mei se ceartă mereu.**

La fiecare plângere poţi face o alegere. Fie te laşi copleşit de nervi şi începi să critici, fie găseşti o modalitate de a trata problema.

Dacă te lupţi cu modul de a fi al părinţilor tăi, nu uita să te bizui pe cercul tău de control. Nu-ţi cheltui energia cu lucruri pe care nu le poţi controla, cum ar fi slăbiciunile părinţilor sau obiceiurile lor enervante. În schimb concentrează-te pe ceea ce poţi controla, cum ar fi atitudinea ta sau reacţia ta la ceea ce fac ei. Nu poţi alege tu pentru părinţii tăi. Poţi face alegeri numai pentru tine.

PĂRINȚII MEI MĂ COMPARĂ ÎNTOTDEAUNA CU ALȚII

„De ce nu poţi fi şi tu ca fratele tău?" **Au!**

„De ce nu ai şi tu activităţi extraşcolare, ca prietena ta Tayva?" **Au!**

Sondra mi-a spus cât de umilită se simţea când tatăl ei o compara cu alţii.

Când eram mică, tatăl meu era foarte drăguț, dar acum nu mai este. Am doi frați mai mici și o soră mai mare. Între mine și sora mea este o diferență de doar 11 luni. Tata mă compară mereu cu sora mea. Ea este foarte inteligentă. Tata îmi spune: „Nu ești în stare de nimic." Îmi spune că nu am stofă de studentă la universitate. Asta este. Vreau să spun că m-am cam obișnuit.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

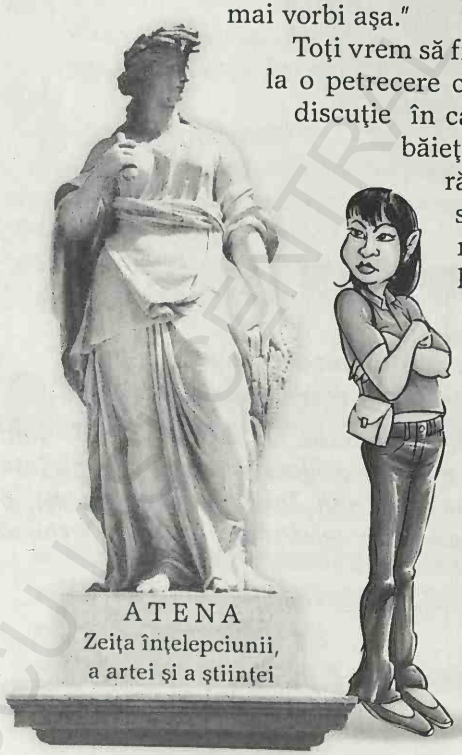
Recent, am fost în vizită la mătușa noastră și discutau despre cine seamănă cu cine. Tata spunea: „Păi, Sondra seamănă cu mine, dar nu are mintea mea, sora ei o are." Tata are fruntea foarte lată, la fel ca sora mea. „Oamenii cu fruntea lată sunt inteligenți; din cauza asta Sondra nu are fruntea lată", a continuat să spună tatăl meu. M-am simțit tare prost. Aș fi vrut să am relația pe care o avea cu sora mea.

Pot pune pariu pe o mie de dolari că acest tată o iubește foarte mult pe Sondra și nu-și dă seama cât de mult i-a rănit sentimentele. Este greu să nu te compari cu o fată care are un păr perfect sau cu un tip cu medie generală de 4 puncte. Și așa cum tu te compari cu alții, așa fac și părinții. Este o tendință omenească. Pentru un motiv ciudat, însă cu cele mai bune intenții, părinții cred că dacă vă compară cu altcineva vă motivează. Așa cum știe orice adolescent, efectul este exact invers.

Uneori nu o fac pe față, ci se folosesc de unele tertipuri subtile: așa cum spune McKayla: „Mama spune despre prietenele mele că sunt feminine, ceea ce înseamnă că eu nu sunt."

Dacă ești comparat prea mult, fă următoarele lucruri: mai întâi, nu o lua prea personal. Amintește-ți cum te simți și fă o promisiune că nu vei proceda la fel cu copiii tăi.

În al doilea rând, ar trebui să-i faci să realizeze cum te simți când te compară cu frații, cu prietena sau cu nu știu ce zeiță grecească, spunându-le ceva de genul: „Mamă, tată. Știți ceva? Mă doare când mă tot comparați cu cutare sau cutare. Sunt diferită de cutare sau cutare și v-aș fi recunoscătoare dacă nu ați mai vorbi așa."



ATENA
Zeița înțelepciunii, a artei și a științei

Toți vrem să fim iubiți de părinți. Îmi amintesc că eram la o petrecere cu fratele meu mai mic și am surprins o discuție în care cineva îl întreba pe tata: „Care dintre băieți îți seamănă mai mult?" La care tata a răspuns: „Nu știu. Cred că Joshua." M-am simțit foarte prost, de parcă l-ar fi iubit mai mult pe Joshua decât pe mine. Era un lucru minor. Nu fusese spus cu răutate. Însă m-a făcut să-mi dau seama cât de mult dorim să fim iubiți de părinți și să nu fim comparați cu alții.

Suntem diferiți fizic și psihic, însă valorăm enorm fiecare în parte, și nu trebuie să fim comparați cu alții. Îmi place cum a spus Ruth Vaughn:

„Ești o **personalitate** care apare
o dată în viață,
Care n-a mai existat vreodată pe pământ,
Și nici nu va mai exista,

Înțelege importanța acestui lucru."

PĂRINȚII MEI NU SUNT NICIODATĂ MULȚUMIȚI

Sarina îmi povestea:

Eu și cu tata nu ne suportăm deloc. El crede că aș putea să mă descurc mai bine la școală chiar dacă am luat șase de 10 și doi de 8. Tot ce-mi poate spune este: „Îmbunătățește-ți notele și frecvența la școală." Chestia asta mă scoate rău din sărite.

Aceasta este o provocare clasică pe care o numesc sindromul insatisfacției. Părinții te sâcâie continuu. Li se pare că nu faci nimic cum trebuie. Ai vrea să fie mândri de tine dar se pare că nu-i poți satisface. Dacă te simți astfel, nu trebuie să începi să gândești că părinții nu te-ar iubi. Ca și în cazul comparării tale cu alții, nu-și dau seama ce fac, deși intenția este bună. Poate că așa au fost crescuți. Când vei deveni și tu părinte, nu vei primi un manual după care să te ghidezi în creșterea copilului.

Un lucru pe care l-ai putea încerca ar fi să evidențiezi tot ceea ce faci bine. De exemplu, Sarina ar putea spune: „Da, tată, întotdeauna aș putea să fac mai bine. Dar trebuie să admiți că a lua șase note de 10 în trimestrul trecut este destul de bine și, oricum, mult mai bine decât anul trecut."

PĂRINȚII MEI SUNT PENIBILI

Nu știu cum este la voi în familie, dar părinții mei m-au făcut să mă simt atât de jenat când eram mic, încât nu mai reacționez. Am devenit imun.

M-am născut în Irlanda, unde ai mei au locuit o vreme, și de unde mama s-a ales cu o serie de obiceiuri irlandeze. Când ne-am reîntors în Statele Unite, de fiecare dată când era ziua sfântului Patrick obișnuia să vină la școală cu părul ei lung și cu o cutie de fursecuri în formă de trifoi. După care începea să cânte, cu vocea ei ca de la operă, o serie de cântece populare irlandeze cum ar fi „Când ochii irlandezi zâmbesc". Profesorii și colegii mei se distrau pe cinste. Îmi venea să mă bag sub bancă și să mor.

Mai penibil era însă tata. Mergeam la film împreună și, când obosea, își rula sacoul, pentru a-l folosi drept pernă, și se culca pe culoar. Ne-a luat odată, pe mine și pe frații mei, la o piesă pe Broadway, la New York, când brusc a dispărut în mijlocul piesei, întorcându-se după jumătate de oră cu pungi pline de mâncare chinezească.

Tatăl meu este scriitor şi de multe ori oamenii îmi spun: *„Eşti fiul lui Stephen R. Covey?"*

„Păi, da."

Bravo! Cum este să ai un tată atât de celebru?"

„Nu ştiu."

„Ai putea să-i spui tatălui tău că volumele lui mi-au schimbat viaţa?"

„OK. Mă rog", obişnuiam să spun.

Însă mă gândeam în sinea mea: „Oare îţi dai seama că tata merge la jogging în şosete negre lungi până la genunchi?"

Când am împlinit 19 ani, am citit în sfârşit una din cărţile tatei să văd de ce toată lumea era atât de încântată de el şi am fost uimit de cât de mult a crescut în ochii mei.

Deci, se prea poate ca părinţii să te facă să te simţi jenat, aşa cum mi s-a întâmplat mie. Sau poate că sunt deplasaţi când este vorba de modă şi muzică. Şi ce! Sunt de obicei pe fază când este vorba de lucruri importante, cum ar fi să te susţină după ce ai fost aspru criticat.

În caz că nu ai observat, au ceva mai multă experienţă decât tine. Aşa cum spune Anya, o elevă din Florida: „Au multă experienţă: ei sunt resursa mea numărul unu pentru lumea reală." Scriitorul Wayne Rice foloseşte o mică ecuaţie matematică pentru a susţine această idee.

Sunt probabil mai inteligenţi decât crezi. Este ca indicatorul pe care l-am citit odată: „Măcar de-aş fi măcar pe jumătate atât de minunat pe cât mă crede copilul meu cel mic că sunt, şi măcar pe jumătate atât de prost pe cât mă crede cel mare că sunt."

PĂRINȚII MEI SUNT EXAGERAT DE PROTECTORI

Jack a simțit întotdeauna că părinții săi erau exagerat de protectori.

Când eram mic nu aveam voie să mă uit la filmele cu Power Rangers *la TV, pentru că erau prea violente. La câteva săptămâni după ce împlinisem nouă ani, după ce am venit acasă de la școală, am intrat în camera părinților și, fără să mă gândesc, am deschis un sertar care se afla la picioarele patului lor. Primul lucru care mi-a atras atenția a fost o figurină verde reprezentând un Power Ranger, împachetat pe jumătate în hârtia de ambalaj de la magazin. De ea era agățată o carte de vizită pe care scria:*

Pentru: Jack

De la : Steve

Nu-mi venea să cred. Proprii mei părinți îmi subtilizaseră jucăria. I-am pus în fața faptului împlinit. După o scurtă ceartă, au admis că ar fi trebuit să-mi spună. I-am întrebat dacă o pot lua acum, dacă tot am găsit-o. Totuși, după tot ce se întâmplase, au refuzat să-mi dea jucăria să mă joc cu ea.

Poate că părinții tăi nu ascund jucăriile, așa cum au făcut părinții lui Jack. Dar ai simțit vreodată că te controlează prea mult?

Verifică ce afirmații de mai jos se potrivește părinților tăi.

- ☐ **Vor să știe întotdeauna unde am fost și cu cine.**
- ☐ **Au stabilit cu strictețe ora la care trebuie să mă întorc seara acasă.**
- ☐ **Întotdeauna mă salvează când dau de bucluc.**
- ☐ **Critică mereu prietenii cu care ies.**
- ☐ **Sunt foarte selectivi în privința celor cu care mă întâlnesc.**
- ☐ **Dacă o dau în bară, îmi pun restricții suplimentare.**
- ☐ **Sunt băgăcioși și nu-mi respectă intimitatea.**
- ☐ **Sunt mult prea stricți și impun prea multe reguli.**

Dacă ai verificat punctele de mai sus, există două tipuri de concluzii pe care le-ai putea trage. Părinții tăi nu au încredere în tine sau le pasă prea mult de ce faci. În majoritatea cazurilor, așa-numiții părinți supraprotectori exagerează mult această grijă pe care v-o poartă printr-o mulțime de reguli și prin dorința de a vrea să știe totul. Așa că nu te agăța prea mult de regulile impuse de părinți. În fond, dacă ar trebui să alegi, nu i-ai alege pe cei cărora le pasă prea mult în locul celora cărora nu le pasă de loc?

Dacă meriți pe deplin încrederea părinților tăi și crezi că sunt mult prea stricți, ce ai putea face? Din păcate, nu am un răspuns corespunzător, tot ceea ce vă pot spune este: încercați să nu le pierdeți încrederea. Spuneți-le în continuare adevărul. Fiți atenți să nu deveniți atât de preocupați de strictețea lor, încât să doriți să vă revoltați.

În liceu, unul dintre bunii mei prieteni, Randy, avea o mamă foarte severă. Întotdeauna găsea ceva ca să nu îl lase să iasă cu colegii, undeva la iarbă verde sau la vreun concert. La început, lui Randy nu prea îi păsa. Cu timpul a început să-l enerveze rău de tot. Când începuse să iasă în oraş de unul singur, s-a purtat ca un rebel pentru a se răzbuna pe mama sa. Şi-a revenit după un timp, dar au urmat câţiva ani trişti pentru Randy şi cred că a regretat alegerile făcute.

Una dintre marile provocări este ora la care trebuie să te întorci acasă. Părinţilor le place acest aranjament - vouă însă nu. Fie că le place sau nu, majoritatea adolescenţilor au stabilite ore stricte de întoarcere acasă, chiar dacă nu o recunosc. Aşa cum ştiu toţi tinerii, această oră a fost inventată pentru a ruina viaţa acestora. În realitate, părinţii sunt speriaţi de droguri, de şoferi beţi, de psihopaţii care hoinăresc noaptea pe străzi. Sună ridicol, dar acesta-i adevărul. A fi obligat să respecţi o oră poate fi însă şi în avantajul tău. Dacă trebuie să ieşi dintr-o situaţie neplăcută, dă vina pe ora la care trebuie să fii înapoi acasă. „Îmi pare rău, dar trebuie să plec. Trebuie să ajung la oră fixă acasă."

Vineri seară ai stat până la ora 9:00, ieri ai băut cola în loc de lapte, iar azi-dimineaţă ai uitat să-ţi cureţi dinţii. Eu şi cu tata ne temem că te-ai cam sălbăticit.

© 1999 Randy Glasbergen. www.glasbergen.com

Vestea bună este că această oră poate fi puţin negociată. Iată câteva tehnici pe care le-ai putea încerca:

1. **Te ajut dacă mă ajuţi şi tu.** Uneori părinţii se pot îndupleca puţin dacă veţi face ceva important pentru ei. „Mamă, dacă voi face curat la subsol, mă laşi să stau până mai târziu vineri?"

2. **Rezervorul.** Arată că eşti responsabil, respectând cu exactitate ora de întoarcere o perioadă, construindu-ţi astfel un rezervor de încredere. „Mamă, dacă voi respecta cu evlavie ora de întoarcere acasă, toată vara, am putea s-o decalăm cu o oră mai târziu, începând din toamnă?"

3. **Marele eveniment.** Dacă se apropie vreun eveniment foarte important, anunţă-ţi părinţii din timp. De cele mai multe ori vor accepta să facă o excepţie. „Mamă, sâmbăta viitoare, Laura dă o petrecere de sfârşit de semestru. Crezi că aş putea sta cu o oră mai mult?"

PĂRINȚII MEI SE CEARTĂ CONTINUU

Cum este în familia ta? Pace sau zonă de război? Aşa cum spunea un tânăr, „Părinţii mei se ciondănesc mult şi certurile se ţin lanţ. Se împacă de obicei, dar totuşi mă sperii."

Dacă mai adăugaţi şi puţin alcool la acest amestec, pot ieşi chiar scântei, cum se întâmplă în cazul lui April. „Tatăl meu bea. Bea mult. Când suntem cu toţii

la masă, începe de obicei cearta cu fratele meu mai mare. Mama încearcă să-i potolească, și în acel moment familia se destramă."

Certurile și țipetele pot deveni atât de rele, încât abia mai suporți să stai acasă, așa cum sună versurile din *Stați împreună de dragul copiilor*, prezentate mai jos:

Furia lor îmi zgârie urechile
Așa o țin de șapte ani
În loc să scape de probleme,
nu le rezolvă niciodată
Nu are niciun sens
Îi văd în fiecare zi
Noi ne înțelegem bine, ei de ce nu s-or împăca?
Dacă asta vrea el
și asta vrea ea
de ce mai este atâta DURERE?

Versuri și muzică de Tom DeLonge, Mark Hoppus și Travis Baker. ©2001 EMI APRIL MUSIC INC și FUN WITH GOATS. Toate drepturile controlate și administrate de EMI APRIL MUSIC INC. Toate drepturile rezervate. Drepturile internaționale de autor sunt protejate. Folosite cu permisiune.

În astfel de situații, singurul lucru pe care îl poți controla ești tu. Nu poți să-i schimbi părinții, dar poți alege să nu țipi, să nu urli, să nu ripostezi. Poți fi amabil. Poți un pacificator. Și acesta este un început.

Danette a trebuit să facă față unei astfel de provocări.

Părinții mei nu se înțelegeau prea bine. Pe când aveam cincisprezece ani, ei se tot ciondăneau, ca de obicei, și atunci m-am dus la culcare. Următorul lucru de care îmi amintesc este că am fost trezită de glasul mamei care striga ceva de genul: „Nu pleca fără să spui la revedere copiilor."

Am fost total șocată să-l văd pe tata intrând în cameră și spunându-mi că mă iubește. M-am ridicat în capul oaselor și l-am întrebat ce se întâmpla. Îmi amintesc panica ce m-a cuprins. Mi-a spus la revedere și tot ce am putut spune a fost „Așteaptă!" Mă gândeam că poate aș putea aranja într-un fel situația.

„Am putea discuta ?" l-am întrebat.

Dormitorul lor se afla în cealaltă parte a holului și am intrat acolo toți trei și ne-am așezat. Le-am amintit de angajamentele pe care și le luaseră unul față de celălalt, cât de mult îi iubeam pe amândoi, cât de multă nevoie aveam de amândoi și le-am cerut să ne rugăm împreună. M-am rugat cu voce tare pentru toți. Părinții mei erau cu ochii în lacrimi când am terminat. Tata s-a ridicat, mi-a mulțumit, mi-a spus cât de mult mă iubește și a plecat.

Am plâns aproape toată noaptea, iar a doua zi la școală am fost complet năucă. Dar, când m-am întors acasă, tata se întorsese. Mi-a explicat că avusese nevoie de puțin timp și spațiu ca să se gândească. Cred că și mama a făcut același lucru. Le-am reamintit

amândurora de ce se aflau împreună și am învățat, încă o dată, că nu pot face alegeri pentru altcineva, în afară de mine.

Povestea asta are un sfârșit fericit, însă nu toate poveștile se sfârșesc fericit. Adevărul este că Danette a avut o influență pozitivă și a fost o pacifistă în propria casă. S-a concentrat asupra a ceea ce ar putea ea face.

Cum să faci față divorțului părinților

Toate aceste neînțelegeri pot duce uneori la divorț. Este trist să spun, dar aproape unul din două cupluri sfârșește cu un divorț. Părinții mei sunt încă împreună, așa că nu pot spune: „Știu ce simți". Nu știu. Dar Lindsey știe. Lindsey s-a luptat cu divorțul părinților ei, dar a reușit să se împace cu ideea. Am întrebat-o ce sfat ar da celorlalți adolescenți.

Aș începe spunându-vă că nu este vina voastră. Când părinții mei au divorțat, eu încercat să-mi explice foarte clar că asta nu are nicio legătură cu mine.

La început este foarte greu pentru că simți că nu te vei adapta la noua viață în care nu mai sunt ambii părinți în aceeași casă. După un timp, însă, devine ceva firesc și chiar îți descoperi că sunt situații în care este chiar mai bine. De exemplu, mai mult ca sigur îți primi două cadouri de ziua ta și de Crăciun, chiar dacă nu te mai bucuri de o aniversare cu ambii părinți prezenți. Divorțul m-a făcut să simt că îmi lipsea ceva. Nu-mi dădeam seama că divorțul era cel care provoca acest sentiment. Am fost frustrată, înnebunită și tristă mult timp, dar în cele din urmă m-am obișnuit cu ideea. Mi-am dat seama că nu doream să-i văd din nou împreună dacă asta nu-i făcea fericiți. M-am simțit singură, pentru că nu credeam că ceilalți pot înțelege prin ce treceam. Mai târziu mi-am dat seama că și cei trei frați ai mei se simțeau la fel ca mine! Așa că am început să stăm de vorbă și asta ne-a ajutat pe toți foarte mult.

La început, eram de-a dreptul furioasă pe fratele meu mai mare care a ales să locuiască cu tata. Regret că am fost împotriva lui, pentru că acum suntem cei mai buni prieteni. În concluzie, încercați să acceptați situația așa cum este și luați-o încet, încet.

Dr. Ken Cheyne a oferit câteva sfaturi tinerilor care se confruntă cu divorțul părinților:

Fii imparțial. Majoritatea adolescenților spun că este important ca părinții să nu încerce să-i atragă de partea unuia sau altuia.

Păstrează legătura. Este o idee foarte bună să păstrezi legătura cu părintele pe care îl vezi mai rar, pentru că se află la distanță. Chiar și un e-mail scurt în care spui „Mă gândesc la tine" este suficient pentru a atenua sentimentul de dor.

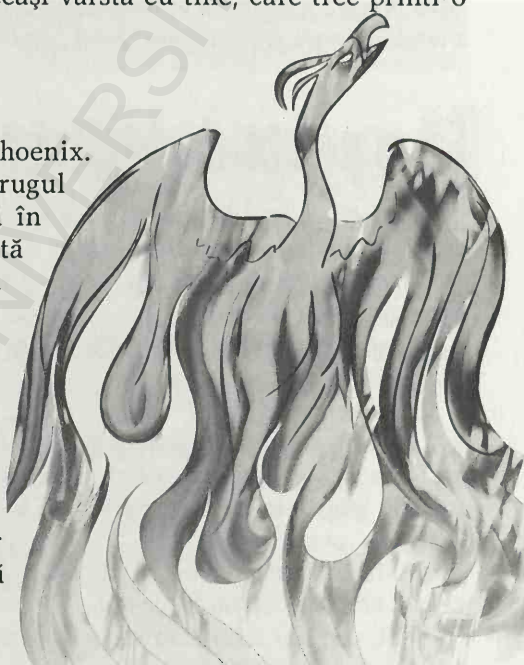
Trăiește-ți viața. Uneori, pe parcursul unui divorț, părinții pot fi atât de prinși cu schimbările din propriile vieți, încât poți avea senzația că viața ta este lăsată deoparte. Când lucrurile se schimbă acasă, ar fi bine ca acele lucruri să rămână neschimbate, cum ar fi activitățile de la școală, prietenii. Ai însă

ijă și de tine, mănâncă sănătos, fă exerciții regulat - metode sigure de a lătura stresul.

asă-i pe alții să te ajute. Dacă de simți deprimat sau supărat, lasă-ți prietenii au familia să te ajute. Astfel de sentimente trec, de obicei. În caz că persistă i te simți tot mai stresat sau abătut, sau dacă îți este greu să te concentrezi a activitățile normale pe care le desfășori, apelează la un consilier sau erapeut să te ajute. Sunt terapeuți specializați în problemele adolescenților care sunt confruntați cu divorțul părinților. Părinții, consilierul școlar sau doctorul te pot ajuta să găsești unul. De asemenea, te-ar putea ajuta unele discuții purtate cu tineri de aceeași vârstă cu tine, care trec printr-o experiență similară.

PĂSĂREA PHOENIX

Ați auzit probabil despre mitul Păsării Phoenix. După o viață de o mie de ani, se așază pe rugul funerar, unde arde până se transformă în cenușă. Din acea cenușă se naște o altă pasăre, care va trăi încă o mie de ani. Adevărul este că uneori o viață nouă poate lua naștere din cenușa unui eșec, cum ar putea fi considerat divorțul părinților tăi. De exemplu, părinții tăi s-ar putea să fie mai fericiți trăind separat. Divorțul lor te-ar putea ajuta să devii mai puternic, mai compătimitor, mai matur. Legăturile cu fratele sau sora ta ar putea deveni mult mai strânse, pentru că veți depinde mai mult unul de altul.



Bethany scria că:

În ziua în care am început ultima clasă de liceu, totul s-a schimbat. Când am ajuns acasă de la lucru am descoperit că tata ne-a părăsit, pe mama și pe mine. Pe bilețelul pe care ni l-a lăsat scria: „Așa a fost să fie. La revedere."

La început, m-am împăcat cu situația. Lipsa tatălui din casă era aproape o binecuvântare, pentru că nu mai eram nevoită să-l aud spunând lucruri urâte și jignitoare la adresa mamei. Însă, curând, am descoperit că rămăsesem cu facturile în urmă cu cel puțin o lună. Mama nu putea lucra mai mult de trei zile pe săptămână, pentru că avea glezna ruptă. A trebuit să schimb slujbele, dar, și așa, nu reușeam să adunăm suficienți bani. Aproape tot anul am plâns și am încercat să nu-mi cheltuiesc banii ca să pot să ajut la plata facturilor. La început, mamei i-a fost foarte greu să accepte bani de la mine. Nu voia să-mi spună cât de mult rămăsese în urmă cu plățile. Eu eram tânără și naivă și nu-mi dădeam seama cât eram de îndatorate.

M-am înscris și am fost acceptată la colegiu. După două luni, a trebuit să mă întorc acasă s-o ajut pe mama să plătească facturile. Îmi amintesc că de nenumărate ori îmi

venea să izbucnesc în plâns pentru că totul era atât de nedrept. Ar fi trebuit să fiu la şcoală, să mă distrez, să-mi iau diploma, în schimb eu munceam cu normă întreagă ca să ajut la întreţinerea mea şi a mamei.

În cele din urmă mi-am dat seama că nu pot lăsa ca lucrurile rele care s-au petrecut să-mi distrugă viaţa. Trebuia să dovedesc că eram suficient de puternică pentru a face ceva cu viaţa mea.

Asta se întâmpla acum patru ani. De atunci, mi-am cumpărat propria mea casă, unde locuiesc în prezent împreună cu mama. Am o slujbă cu normă întreagă, ca şef de raion într-un magazin cu obiecte de birotică, şi am şi propria mea afacere. Am o relaţie amoroasă cu un bărbat la care am visat toată viaţa. Nu aş schimba nici măcar un singur lucru în viaţa mea, dacă aş avea posibilitatea. Cred, că într-un mod ciudat, datorez totul vremurilor grele prin care am trecut când tata ne-a părăsit.

Fă o punte de legătură

„Nu ştii să baţi la uşă?" se plânge Natasa când mama intră în camera ei.

„Trebuie să-ţi faci curat în cameră, Natasa. Este ridicol."

„O să fac mai târziu, mamă. Acum sunt ocupată."

„Nu, acum să faci."

„Mamă, asta este camera mea. Am să fac curat. Lasă-mă câteva minute. Şi nu mai da buzna în camera mea fără să baţi la uşă."

„Asta este casa mea. Aşa că nu-mi spune ce pot să fac şi ce nu în casa mea."

„Păi, da, dar asta este camera mea şi am nevoie de intimitate."

„Dacă mă auzi, dă-mi un semn."

© The New Yorker Collection 1993 Frank Cotham din Cartoonbank.com. Toate drepturile rezervate.

„Nu ai nicio intimitate până nu-ţi faci curat în cameră. Hai să-i dăm drumul."

„Of, mamă. Te rog, pleacă din camera mea."

Aţi simţit vreodată că voi şi părinţii voştri vorbiţi limbi diferite? Sigur că da. Sau cam aşa ceva. Vedeţi, în timp ce pe voi vă preocupă ce vor spune prietenii despre noua voastră tunsoare, ei îşi fac probleme în legătură cu plata facturilor. Voi şi părinţii voştri vedeţi viaţa prin ochelari diferiţi. Voi spuneţi una, iar părinţii voştri aud altceva. Sau viceversa.

Ce spui tu		Ce aud părinții tăi
„Nu vreau să vorbesc acum, dar..."	⟷	„Am timp să mă uit la televizor și să-mi tai unghiile, dar nu am timp de tine."
„Știi măcar nu ai idee despre ce vorbesc."	⟷	„Știu mai mult decât tine."

CE SPUN PĂRINȚII TĂI		CE AUZI TU
„Când aveam vârsta ta..."	⟷	„Când dinozaurii populau pământul..."
„Pentru că așa am spus eu, de aceea."	⟷	„Nu am motive întemeiate, dar ar fi bine să faci ce spun."

Ca să înțelegeți ce vreau să spun, încercați să faceți un mic experiment. Mergeți la pagina 150 și uitați-vă la poză preț de o secundă. Apoi, fără a vă uita înapoi (nu trageți cu ochiul), dați cartea cuiva de lângă voi, preferabil unuia dintre părinți, și puneți-i să se uite la pagina 159, tot preț de o secundă.

Acum, împreună, uitați-vă la pagina 163 și descrieți ce vedeți. Este poza unei femei tinere sau a unui saxofonist? Foarte probabil, veți vedea un saxofonist iar cealaltă persoană va vedea o femeie. Stați de vorbă până când vedeți amândoi cele două poze. O să vreți să vă uitați la pozele de la paginile 150 și 159 pentru a înțelege cum de ați ajuns să vedeți ceea ce ați văzut.

Dar gândiți-vă. Dacă un experiment de o secundă te poate face să vezi poza diferit, nu crezi că ani de experiențe te pot influența atât pe tine cât și pe părinți să vedeți lumea diferit? Când comunicați cu părinții, ei văd o tânără iar voi vedeți un saxofonist, și de fapt amândoi aveți dreptate. Există întotdeauna două laturi ale poveștii. Asta se numește *punte de legătură.*

SĂ TE CUNOȘTI PE TINE ÎNSUȚI

Un mod excelent de a stabili o punte de legătură este de a vă cunoaște unii pe alții mai bine. Puteți petrece mult timp împreună cu unul dintre părinții sau cu amândoi, dar cât de bine îi cunoașteți?

Luați un creion și încercați să răspundeți la aceste cincisprezece întrebări legate de părinții voștri. Puteți să vă referiți la tatăl vostru, la mama voastră sau la ambii părinți. Când sunteți gata, dați cartea părinților voștri și vedeți dacă ei pot răspunde la cele cincisprezece întrebări de la pagina 149. După ce ați terminat, și unii și alții, stați împreună și discutați răspunsurile. Sunt convins că sunt o grămadă de lucruri de care nu aveați habar.

Cât de bine îţi cunoşti MAMA/TATĂL?

1. Ce culoare au ochii mamei/tatălui tău?
2. Ce-i place cel mai mult mamei/tatălui tău să facă?
3. Care ar fi cel mai drăguț lucru pe care mama/tatăl tău ar considera că l-ai putea face pentru ea/el?
4. Dacă mama/tatăl tău ar avea tot timpul și banii din lume ce-ar face?
5. Care sunt părerile mamei/tatălui tău despre căsătorie?
6. Care este cel mai mare vis neîmplinit al mamei/tatălui tău?
7. Care a fost prima slujbă cu normă întreagă a mamei/tatălui tău?
8. Care este cel mai bun prieten/ă al tatălui/mamei tale?
9. Cum s-au întâlnit părinții tăi prima dată?
10. Care este muzica preferată a mamei/tatălui tău?
11. Care este programul preferat de televizor al mamei/tatălui tău?
12. Cu cine a votat mama/tatăl tău la ultimele alegeri?
13. Mama/tatăl tău umplu rezervorul mașinii când este pe jumătate gol sau așteaptă până când se golește de tot?
14. Care este locul preferat de vacanță al mamei/tatălui tău?
15. Ce ar prefera să facă mama/tatăl tău: să se uite la un program bun de televiziune, să iasă la un film, să ia masa cu prietenii sau să citească o carte?

BCU CLUJ LIBRARY

Câ de bine îţi cunoşti COPiii ADOLESCENŢi?

1. are este materia preferată la școală a copilului tău? _____
2. are are fi cel mai drăguț lucru pe care copilul tău ar considera că l-ai putea face pentru el? _____
3. Ce i-ar plăcea copilului să se facă atunci când va fi mare? _____
4. Care este muzica lui preferată? _____
5. Care este *butonul de alarmă* pentru copilul tău, lucrul care îl face să își iasă din pepeni?

_____

6. Care este site-ul de Internet favorit al copilului tău? _____
7. Care este singurul lucru pe care copilul tău și-ar dori să-l poată schimba? _____
8. Despre ce ar vrea cu adevărat să vorbească copilul cu tine, dar îi este teamă?

_____

9. Ce animal de casă ar prefera să aibă copilul tău: un câine, o pisică, un hamster, un cal, o pasăre, o broască țestoasă, un șarpe, niciunul sau toate cele de mai sus la un loc? _____
10. Cine este cel mai bun prieten al copilului tău? _____
11. Dacă ar putea călători oriunde în lume, unde s-ar duce?

_____

12. Ce ar prefera copilul tău să facă acum: să meargă la un film cu prietenii, să citească o carte bună, să joace jocuri la calculator, să facă sport? _____

_____

13. Copilul tău are în momentul de față un iubit sau o iubită? Dacă da, cine este?

_____

14. Care a fost unul dintre cele mai importante momente din viața copilului tău până în momentul de față?

_____

15. Care a fost cea mai frumoasă vacanță a copilului tău de până acum? _____

_____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Deci, cât de bine îţi cunoşti părinţii şi cât de bine te cunosc ei pe tine? Dac fiecare dintre voi a obţinut 11 puncte corecte sau mai multe din cele 15, atun rezultatul nu este rău deloc! Dacă aţi obţinut între 6 şi 10 puncte corecte, ar trebu să staţi mai mult timp împreună. Dacă aţi obţinut 5 sau mai puţin de atât, a trebui să începeţi să comunicaţi! Adică *să staţi de vorbă*. Întotdeauna e importa să vezi viaţa prin ochii celuilalt. Îmi aminteşte de cugetarea lui Jack Handy:

„Înainte de a critica pe cineva,
Ar trebui să mergi o milă cu pantofii săi.
Atunci, dacă ai făcut asta, te afli
la o depărtare de o milă - şi
Ai pantofii lui.“

O PERSOANĂ ESTE SUFICIENTĂ

Ai senzaţia că porţi aceeaşi şi aceeaşi conversaţie cu mama şi cu tatăl tău? Sau că ştii de la început finalul oricărei conversaţii?

„Marc, nu crezi că ai băut destul suc pe ziua de azi?"

„Hai, tată! N-o să mă omoare."

„Dar nici sănătos nu este."

„Eu nu-ţi spun ce să bei, aşa că de ce trebuie întotdeauna să-mi spui ce să beau şi ce nu ?"

„Nu-ţi spun ce poţi face, tot ce-ţi spun este să..."

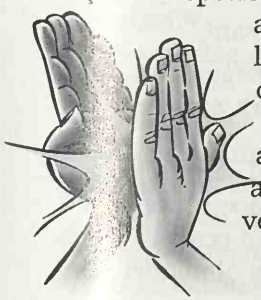
„Da, da. Ştiu eu. Am mai auzit eu asta înainte."

Dacă există o punte de legătură în comunicarea cu părinţii tăi, fie ea de mărimea celei de la Marele Canion, atunci există speranţă. Puteţi schimba rezultatul oricărei conversaţii, dacă măcar unul dintre voi este dispus să aibă o abordare diferită. Te-ai putea gândi: „Da, dar tu nu-l cunoşti pe tatăl meu. Nu

se va schimba vreodată. Este imposibil." Poate că el *este* imposibil şi poate că *nu se va schimba* vreodată. Dar tu poţi. Poţi începe să comunici într-o manieră mai bună, mai inteligentă. Iată trei tehnici, probate în timp, care reprezintă fundamentul unei bune comunicări.

Tehnica nr. 1: Să câştige ambele părţi

Te gândeşti întotdeauna la ce ai tu de câştigat, fără a te mai gândi şi la ceilalţi? Aşa cum spune Mariel: „Din momentul în care am devenit o adolescentă, am avut probleme de comunicare cu părinţii mei. Când voiam ceva, le spuneam ce doream şi cum urma să fie. Niciodată nu-mi păsa de ce doreau ei."



Ei bine, trebuie să-ţi pese şi de ce vor ei. Asta înseamnă a câştiga ambele părţi, cea de-a patra deprindere eficientă a adolescenţilor. Ironia sorţii este că dacă îţi pasă de ce doresc şi ei, vei primi mai mult din ceea ce-ţi doreşti tu. Opusul acestui mod de a gândi este cel în care unul câştigă şi altul pierde, în care te gândeşti numai la propria persoană. Conversaţiile devin simple competiţii, iar tu te afli acolo pentru a câştiga. Sună cam aşa:

Reggie vine acasă de la şcoală. Este obosit, dă drumul la televizor şi se trânteşte pe canapea, în timp ce mama sa intră repede în cameră.

„Reggie, dragule. Nu cred că ai timp să te uiţi la televizor. Am nevoie de ajutorul tău chiar acum."

„Sunt obosit, mamă. Chiar vreau să mă uit câteva minute."

„Îmi pare rău. Nu avem timp pentru aşa ceva astăzi. Familia Guercios vine diseară în vizită şi am nevoie de tine să mă ajuţi să fac curat în casă, chiar acum. E o mizerie."

„Familia Guercios? De ce trebuie să vină mereu? Nu-i pot suporta."

„Nu trebuie să-ţi placă prietenii mei, nu vreau decât să fii politicos şi să-i saluţi."

„Bine. Dar nu te ajut să cureţi casa."

Reggie, gândindu-se numai la el, a dat-o în bară. A câştigat, iar mama sa a pierdut, cel puţin pentru moment. Problema când unul câştigă, şi altul pierde este că te loveşte pe la spate când nici nu te gândeşti. Peste două zile, când Reggie vrea să ia maşina mamei, aceasta s-ar putea gândi: „De ce să-ţi dau voie să iei maşina când tu nu ai vrut să mă ajuţi acum câteva zile?" Cu numai un minimum de efort şi gândind puţin ca ambele părţi să câştige, Reggie ar fi putut să răstoarne întreaga situaţie. Hai să mai încercăm o dată.

„Reggie, dragule. Nu cred că ai timp să te uiți la televizor. Am nevoie de ajutorul tău chiar acum."

„Sunt obosit, mamă. Chiar vreau să mă uit câteva minute."

„Îmi pare rău. Nu avem timp pentru așa ceva astăzi. Familia Guercios vine diseară în vizită și am nevoie de tine să mă ajuți să fac curat în casă, chiar acum. E o mizerie."

„Păi... bine. Te ajut câteva minute să faci curat în casă. Dar nu vreau să-mi petrec întreaga seară cu prietenii tăi. Îi salut și gata."

„Bine. Îți mulțumesc mult că mă ajuți. N-ai idee cât de ocupată sunt."

Sacrificând puțin din ceea ce voia să facă în acel moment, Reggie și-a făcut un depozit serios în CBR-ul cu mama sa. Va obține probabil mult mai mult din ceea ce își dorește, mai târziu.

Când nu te înțelegi cu părinții tăi sau când vrei să-i determini să vadă numai punctul tău de vedere, încearcă să folosești schema T. O poți face în cap sau o poți nota pe hârtie. Într-o parte notează care este câștigul tău, în cealaltă parte notează ceea ce crezi tu că este câștigul lor. În cazul lui Reggie și al mamei sale, această schemă ar arăta cam așa:

CARE ESTE CÂȘTIGUL TĂU?	CARE ESTE CÂȘTIGUL EI?
Sunt obosit și vreau să mă uit la televizor.	Mama are neapărată nevoie să o ajut la curățenie chiar acum.
Nu vreau să stau cu prietenii mamei toată noaptea.	Mama vrea să fac un mic efort pentru prietenii ei.

Încearcă să folosești expresii din teoria „să câștige ambele părți" și vei observa ce efect magic au:

- *Cum vezi asta?*
- *Ce ai câștiga din asta?*
- *Cred că cel mai important lucru pentru tine este să...*
- *Care este versiunea ta?*

Tehnica nr. 2: Încearcă mai întâi să înțelegi și după aceea să fii înțeles

Aceasta este cea de-a cincea deprindere a adolescenților eficienți. Ea înseamnă să asculți mai întâi și după aceea să vorbești. Tendința noastră este de a vorbi mai întâi și după aceea să pretindem că ascultăm.

Tyrone are 16 ani și ora sa de întoarcere acasă este miezul nopții. În seara asta, iese în oraș cu câțiva prieteni să joace biliard și vrea să stea până mai târziu. Așa că îl abordează pe tatăl său.

„Îmi pare rău, Tyrone. Dar am mai discutat despre asta odată. Știi la ce oră trebuie să fii înapoi acasă. Miezul nopții și cu asta basta."

„Dar, tată, nu-i cinstit. Toți prietenii mei pot veni acasă la ore mai târzii decât mi[ne]. Părinții lor îi lasă să facă ce vor. Steve nici măcar nu are o oră anume de întoarcere."

„Nu-mi pasă de orele de întoarcere ale prietenilor tăi. În familia noastră, avem propriile reguli."

„De ce încerci mereu să-mi controlezi viața? M-am săturat", spune Tyrone cu îndrăzneală.

„Dacă vei continua pe acest ton, băiete, să știi că nu te mai las să vii târziu niciodată."

„Nu înțeleg de ce faci atâta caz din asta. Doamne, nu mai am zece ani. Am plecat."

Observați ce s-a întâmplat aici. Din cauză că niciunul nu a ascultat, nu a avut loc nicio comunicare. Tatăl lui Tyrone a fost puțin cam exagerat. Iar Tyrone, care nici măcar nu a încercat să înțeleagă, nu și-a susținut cauza.

Deci, cum ascultați? Faceți precum oglinda. Ce face o oglindă? Reflectă. Nu argumentează și nici nu se ceartă. A oglindi înseamnă pur și simplu *să repeți cu cuvintele tale ceea ce spune sau simte cealaltă persoană.* Este aproape o papagaliceală, dar spre deosebire de papagal, scopul tău nu este de a-ți bate joc de cealaltă persoană, ci de a-l înțelege.

De exemplu, mama ta îți spune: „Nu-mi place că te întâlnești cu Kara Johnson. Nu-mi place ce face din tine. Întotdeauna te porți ca un copil needucat după ce te vezi cu ea."

Răspunsul tipic pe care îl vei da este: „Foarte rău. Mie îmi place să fiu împreună cu ea."

Un răspuns repetat ar fi: „Deci consideri că ea are o influență proastă asupra mea."

Tatăl tău spune: „Cred că este o greșeală enormă să renunți la fotbal. Joci de când aveai opt ani și vrei să dai cu piciorul la tot dintr-odată."

Răspunsul tipic pe care îl vei da este: „Nu este treaba ta."

Un răspuns repetat ar fi: „Văd că ești într-adevăr îngrijorat că vreau să renunț."

Tendința noastră este de a ne pregăti următoarea replică în timp ce interlocutorul vorbește, și, drept rezultat, nu îl ascultăm. Când asculți cu adevărat, descoperi că există un miez mai adânc decât ceea ce se vede la suprafață. Este ca atunci când cojești o ceapă. Trebuie să înlături mai multe foi până dai de miez.

Să ne întoarcem la Tyrone, însă de data asta vom pretinde că Tyrone încearcă să-l înțeleagă pe tatăl său.

„Îmi pare rău, Tyrone. Dar am mai discutat despre asta înainte. Știi la ce oră trebuie să fii înapoi acasă. Vreau să fii înapoi la miezul nopții și cu asta bas a."

„Iei foarte în serios această oră de întoarcere acasă."

„Așa și este. Tinerii pot avea multe necazuri noaptea târziu. Atunci au loc toate accidentele. Doar citești ziarele. Nu se întâmplă nimic bun după mi ul nopții. Nu vreau decât să fii în siguranță."

„Deci este doar o problemă de siguranță pentru tine?"

„Exact. Știu că mă consideri probabil prea sever, dar o fac pentru binele tău. Ți se pot întâmpla multe, băiatule, și nu vreau să dai de necaz. Asta-i tot."

Tyrone dă din cap aprobator și rămâne tăcut.

„Ascultă, Ty. Vino acasă la timp diseară și după aceea mai discutăm despre această problemă, altă dată. Poate vom schimba și ora de întoarcere sau vom face niște excepții. Scopul meu nu este să-ți stric cheful și distracția, vreau doar să fii în siguranță. Înțelegi ce vreau să spun?"

Comparați această conversație cu cea anterioară. Ce diferență! Și nu a fost nevoie decât de câteva răspunsuri repetate din partea lui Tyrone. Pentru prima dată, tatăl se simte înțeles. În plus, și Tyrone îl înțelege mai bine pe tatăl său. Își dă seama că nu este atât de prost – nu vrea decât ca el să fie în siguranță. Deși Tyrone nu va obține imediat ceea ce vrea, este pe cale de a se bucura de mai multă flexibilitate mai târziu în ce privește ora de întoarcere acasă.

Când încerci să înțelegi pe cineva, cel mai bun lucru este să poți tăcea, așa cum a făcut Tyrone. Nu înseamnă că îl ignori, ci doar încerci să înțelegi ce a spus, și îi oferi și șansa de a se exprima deplin fără a fi întrerupt.

Vă dau mai jos cuvântul tradițional chinezesc pentru ascultare. Observați că aceasta implică mai mult decât urechile; implică atât ochii cât și inima.

Iată câteva expresii din categoria „Încearcă mai întâi să înțelegi":

- *„Deci, spui că..."*
- *„După cât îmi dau seama, simți că..."*
- *„Dacă te înțeleg bine, crezi..."*
- *„Simți* _____ *despre* _____*."*

BCU CENTRALĂ

Tehnica nr. 3: Sinergia

Aţi avut vreodată ciocniri serioase cu părinţii voştri? Voi vedeţi lucrurile într-un anumit fel, iar părinţii total diferit. Voi vreţi mai multă independenţă, iar ei mai mult control. Voi vreţi o carte de credit, ei consideră că nu sunteţi încă pregătiţi. Pare că nu există o alte cale, fie a lor, fie a voastră.

În realitate, există întotdeauna o a treia opţiune, o cale mai bună şi mai nouă. Trebuie doar să fii suficient de matur pentru a o înţelege cum se cuvine. Eu numesc această cale, calea *sinergiei,* Deprinderea 6.

Cunosc o tânără, pe care o cheamă Nikki, care îşi dorea cu ardoare un câine. Mama sa, pe de altă parte, mai repede ar fi murit decât să aibă un câine. Era speriată de moarte de microbi şi nu suporta ideea unui animal care să împrăştie boli prin toată casa. „Vrei un câine sau o mamă?" spunea mai tot timpul.

S-au tot certat aşa câteva luni.

„De ce nu mă laşi să iau un căţel? Toţi prietenii mei au câini iar părinţilor nici nu le pasă. Ce mare lucru?" tot plângea Nikki.

„Nici gând să ne luăm un câine. Este ca şi când ar trebui să ai grijă de încă un copil. Până la urmă tot eu voi avea grijă de el. Nu ne luăm câine şi cu asta basta", ameninţa mama.

În cele din urmă, văzând că nu ajunge nicăieri, Nikki a stat într-o noapte până târziu, făcându-i mamei sale o propunere în scris. S-a gândit cu atenţie ce ce preocupări şi griji avea mama ei şi a întocmit un contract în care a trecut toate lucrurile pe care le va face dacă o va lăsa să ia un un câine. A pus apoi scrisoarea pe perna mamei sale.

Dragă mamă, dacă mă laşi să iau un câine, îţi promit:

1. Să exersez la pian de cinci ori pe săptămână.
2. Să fiu mai drăguţă cu fraţii şi surorile mele.
3. Să te ajut mai mult la curăţenie şi alte treburi din astea.
4. Să mă port mai frumos cu mama şi cu tata.
5. Să fiu mai organizată şi să păstrez dormitorul curat.
6. Să fiu mai fericită în viaţă.
7. Să încerc să mănânc mai bine şi să exersez mai mult.
8. Să-mi fac temele când începe şcoala şi să încerc să iau note tot mai mari.
9. Să citesc mai multe cărţi.
10. Să încerc să nu fac crize, să mă supun şi să nu răspund urât.
11. Să am grijă de câinele meu.

Mama ei a fost atât de surprinsă de scrisoare, încât a început să se gândească la ideea de a lua un câine. Nikki, împreună cu mama sa, au petrecut câteva săptămâni căutând câini pe Internet. Nikki dorea un câine afectuos şi credincios. Mama, însă, dorea unul mic, care să nu muşte, să nu lase păr, să nu latre, şi să nu-şi facă nevoile în casă.

Pentru prima oară s-au ascultat una pe cealaltă, știind că dacă nu cad de acord asupra câinelui, nu vor mai lua unul.

Când a împlinit 14 ani, un crescător de câini, dintr-un alt stat, a apărut la ușa lui Nikki cu un cățeluș maltez, cel mai drăguț și cel mai pufos cățel pe care îl văzuse vreodată.

Când tu și părinții tăi nu sunteți de acord asupra unui lucru, în loc să te certați, abordează calea sinergiei. Discută problema pe toate fețele. Încearcă să găsești o soluție care să fie avantajoasă ambelor părți. Întotdeauna există variante bune, dacă discuți deschis. Iată care sunt cele cinci trepte care te ajută să ajungi acolo.

PLANUL DE ACȚIUNE
pentru a ajunge la sinergie

DEFINEȘTE PROBLEMA SAU OPORTUNITATEA

VARIANTA LOR
Încearcă mai întâi să înțelegi ideile celorlalți.

VARIANTA TA
Încearcă să te faci înțeles împărtășindu-ți ideile.

BRAINSTORMING
Creează noi posibilități și idei.

DRUMUL CEL BUN
Găsește soluția optimă.

După cum probabil ai observat, *Să câștige ambele părți* și *Caută mai întâi să înțelegi* sunt făcute să se potrivească perfect acestui plan. Aceste trei tehnici merg mână în mână.

Să presupunem că tu și cu mama ta vă aflați într-o discuție în contradictoriu privind școala. Ea te bate constant la cap să-ți faci temele și să iei note mari. Tu, pe de altă parte, ești sătulă de atâta cicăleală. Aproape toate discuțiile voastre sună cam așa:

„Scumpo, cred că ar trebui să închizi televizorul și să te apuci de teme."

„Ai răbdare, mamă. O să le fac mai târziu. Jur."

„Nu există mai târziu. Nu există decât acum."

„Să știi că aș aprecia dacă m-ai lăsa în pace. Dacă nu ai observat încă, cicăleala ta nu ajută."

Nu aș avea de ce să vorbesc despre lecțiile tale dacă ți le-ai face. Dar nu le fac. Parcă nici nu ți-ar păsa."

„Da, știu. Sunt o pierde-vară. Hai, du-te."

Genul acesta de discuții sunt mai mult decât tipice. Și pe deasupra neproductive. Cearta și discuția în contradictoriu nu sunt deloc productive. Dacă tocmai ai aflat de planul de acțiune pentru a ajunge la sinergie și arzi de nerăbdare să-l încerci. De fapt, ce ai de pierdut?

Așa că, noaptea târziu, când mama ta este în toane bune, o abordezi.

Definește problema sau oportunitatea

„Mamă, pot să vorbesc ceva cu tine?"

„Sigur, scumpo. Ce vrei să-mi spui?"

„Păi, am vrut să-ți vorbesc despre școală. M-am săturat să ne tot certăm."

„Și eu."

Varianta lor (încearcă mai întâi să înțelegi ideile celorlalți)

„Poți să-mi explici de ce stai tot timpul pe capul meu? Vreau să știu cum vezi tu toată problema asta, mamă."

„Îmi pare rău că ți se pare că te hărțuiesc. Nu asta intenționam. Sunt doar îngrijorată de notele tale. Ai putea avea note mult mai bune dacă te-ai strădui ceva mai mult."

„Nu crezi că fac tot ce pot?"

„Nu, nu cred. Uneori am senzația că nu-ți pasă de școală. Cred că dacă nu ți-aș aminti permanent să-ți faci lecțiile, n-ai face nimic. Este foarte important să intri la facultate și pentru asta ai nevoie de note bune."

„Deci, ceea ce vrei să spui este că ai impresia că nu-mi pasă prea mult de școală și că este important pentru tine să merg la o facultate bună. Cam asta ai vrut să spui, nu?"

„Da. Cam așa văd eu lucrurile."

Varianta ta (încearcă să te faci înțeles împărtășindu-ți ideile)

„Te-ar deranja dacă ți-aș spune cum mă simt?"

„Nicio problemă. Se pare că ar trebui să te ascult."

„Chiar îmi pasă de școală, mamă. Probabil că nu atât de mult ca ție, dar îmi pasă. Îmi place să-mi fac lecțiile în legea mea. Nu când îmi spui tu să le fac. Așa că mă deranjează când mă tot bați la cap."

„Ce vrei să spui?"

„Cicăleala ta permanentă cu lecțiile nu mă motivează, din contra. Ajung să nu mai am chef deloc să le fac și mă simt ca o ratată, de parcă nu aș fi în stare să fac nimic."

„Chiar așa?"

„Da, cred că m-aș descurca mult mai bine dacă nu te-ai mai lua atât de mult de mine și dacă ai fi alături de mine doar atunci când am nevoie."

Brainstorming (creează noi posibilități și idei)

„Deci, ce crezi că ar trebui să facem?" întreabă mama.

„Pentru început, mi-ar plăcea dacă ai înceta cu cicăleala."

„Nici mie nu-mi place să te cicălesc, iubito. Dar se pare că este singurul mod de a te determina să-ți faci lecțiile."

„Oare ce ar trebui să fac ca să nu mă mai cicălești?"

„Păi, ar trebui să-mi dovedești că stăpânești lucrurile. Atâta tot."

„Mamă, știi că te poți uita la notele și temele mele oricând, *online*, pentru oricare dintre materiile de școală."

„Nu, nu știam."

„Sigur că da. Trebuie doar să-ți dau parola. Deci, ce-ar fi să încercăm să facem așa: tu te duci pe Internet ori de câte ori vrei să verifici cum stau cu școala. Dacă nu-mi văd de treabă și am note proaste, poți să mă cicălești cât vrei. Dar, dacă lucrurile merg bine, atunci mă lași în pace."

Drumul cel bun (găsește soluția optimă)

„Nicio problemă, mamă. Deci ce crezi? Ți se pare o idee bună? Ne-am înțeles?"

„Mi se pare o idee foarte bună, dragă."

Nu este însă întotdeauna atât de ușor. Dar uneori este. Există mereu soluții pentru diversele neînțelegeri pe care le ai cu părinții, dacă știi să le dezbați. Este nevoie de răbdare. Este nevoie de efort. Dar merge. Să recapitulăm cele trei tehnici de stabilire a comunicării cu părinții:

- *Să câștige ambele părți – întotdeauna trebuie să te gândești nu numai la ce ai tu de câștigat ci și la ce au de câștigat părinții tăi.*
- *Încearcă mai întâi să înțelegi și apoi să fii înțeles – caută cu răbdare să pricepi punctul de vedere al părinților tăi înainte de a deschide gura. Repetă ceea ce spun și simt ei, cu propriile tale cuvinte.*
- *Sinergia – rezolvați diferențele dintre voi. Încearcă să vezi mai întâi punctul lor de vedere. Apoi împărtășește-le punctul tău de vedere. În cele din urmă, cercetează toate opțiunile și alege-o pe cea mai bună. Este foarte simplu.*

Înarmat cu asemenea tehnici, te poți considera un comunicator periculos.

BCU CLUJ BABEȘ-BOLYAI UNIVERSITY LIBRARY

DEZARMEAZĂ-ȚI PĂRINȚII DIN PRIMA

De foarte multe ori părinţii spun lucruri care te calcă pe nervi, cum ar fi: „Pentru că aşa am spus eu. De aia!" sau „O să faci cum spun eu, că dacă nu..." Într-un fel, ei au scos deja sabia şi te-au provocat public la duel. Cel mai prost lucru pe care îl poţi face acum este să pui mâna pe propria ta sabie şi să te angajezi în luptă. Nu vei câştiga o astfel de luptă. În schimb, îi poţi dezarma făcând unul din cele trei lucruri de mai jos.

1. *Te scuzi.*
2. *Îţi muşti limba şi nu spui nimic.*
3. *Caută să înţelegi mai întâi, repetând cu cuvintele tale ceea ce au spus.*

Dacă nu vei scoate sabia, îi vei forţa să şi-o bage la loc pe a lor. Şi chiar îi poţi dezarma din prima. Fiţi atenţi.

Scena 1: Te certi cu mama ta în legătură cu felul în care te îmbraci. Conversaţia se înfierbântă, iar tu începi să te superi pe mama ta.

Mama ta spune: „Nu pot să cred ce spui! Sunt mama ta. Cum îndrăzneşti să-mi vorbeşti astfel?"

Acum, dacă vrei să te angajezi în luptă, vei spune: „Vorbesc cum vreau."

Dar dacă eşti deşteaptă şi vrei s-o dezarmezi, vei spune: „Îmi pare rău, mamă. N-ar fi trebuit să spun asta."

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Scena 2: Te plângi tatălui tău că este incorect să faci tu toate treburile grele, iar sora ta mai mică pe cele uşoare. Tatăl tău, vizibil frustrat, oftează: „Ți-am explicat deja părerea mea. Nu vreau să mai aud nicio cârcoteală din partea ta. Şi să ştii că vorbesc serios. Înţelegi?"

Dacă vrei să izbucnească cel de-al Treilea Război Mondial ai putea spune doar atât: „Cârcotesc."

Dacă vrei să-l dezarmezi pe tatăl tău, ai putea să încerci să-ţi muşti limba şi să taci din gură.

Scena 3: Discuţi cu tatăl tău despre noul tip cu care ai început să te întâlneşti şi pe care el nu-l place.

Tatăl tău îţi spune: „Scumpo, nu prea îmi place băiatul ăsta. Chiar nu cred că ar trebui să ieşi cu el. Deloc."

Dacă îi vei răspunde cu „Nu este treaba ta, tată", cuvinte care îţi vor veni primele în gând, îl vei face să ia foc.

Totuşi, îl poţi dezarma, şi poţi purta o discuţie normală cu el, care va reflecta înţelegerea, dacă îi vei răspunde: „Tată, cred că-ţi faci cu adevărat griji din cauza lui."

DOUĂ GAFE CLASICE

Sunt două gafe clasice pe care le fac adolescenţii de obicei, distrugând încrederea părinţilor lor. Evită-le. Nu merită. Pe moment te-ai putea simţi bine că ţi-ai criticat părinţii, dar vei plăti mai târziu pentru asta. Cele două gafe sunt *să ai ultimul cuvânt* şi *să le spui părinţilor că-i urăşti.*

Ultimul cuvânt

Marshall e pe cale să întârzie la slujba de ajutor de casier, pe care o are la o băcănie. Mama tocmai a ieşit din camera lui dezordonată, cu ochii scânteind de furie.

„Marshall! Vino jos chiar acum şi fă-ţi curat în cameră. Să nu te mai rog o dată."

„Hai, mamă, că e curat în cameră."

„Curat? Asta numeşti tu curăţenie? Hainele sunt aruncate peste tot pe podea. Patul este nefăcut. Iar gunoaiele sunt împrăştiate peste tot. Nu pot să cred că am crescut un copil îngălat."

„Mamă, am să întârzii la slujbă. O să fac curăţenie când mă întorc. Jur."

„Nici vorbă! Slujba poate să aştepte până faci curăţenie în cameră."

„Doar nu vorbeşti serios? Nu pot să cred!"

„Ba ar trebui să mă crezi, pentru că vorbesc serios."

BCU CLUJ-NAPOCA UNIVERSITY LIBRARY

Marshall coboară în fugă scările şi intră în cameră. În timp ce trece pe lângă mama sa, mormăie în bărbie: „Nesimţito!"

„Cum mi-ai spus?"

Marshall a vrut neapărat să aibă ultimul cuvânt. Nu s-a putut abţine. Făcând acest lucru, a declanşat războiul nuclear. Părinţii au urechi bionice, şi aud toate cuvintele urâte pe care le rosteşti, cum ar fi „nesimţit", „idiot", „eşti complet pe alături", „nu ştii nimic" şi multe alte cuvinte pe care nu le pot publica. După ce conversaţia a ajuns la o concluzie firească, încearcă să reziști de a-i adresa o critică părintelui tău. Nu vei face altceva decât să deschizi o cutie plină cu viermi. Alege cu înţelepciune cum te lupţi.

Te urăsc

Jatina urmează să plece cu familia la bunici, ca să ia împreună masa de duminică. De ceva timp, Jatina s-a tot ciondănit cu mama ei vitregă în privinţa alegerii hainelor. Jatina crede că nu este treaba mamei ce poartă ea.

„A, nu? N-ai să porţi astea în faţa părinţilor mei. Sunt mult prea decolteate."

„Liniştește-te, mamă. Ce are haina asta?"

„Uită-te la tine. Bluza este prea decoltată."

„N-am altceva de purtat."

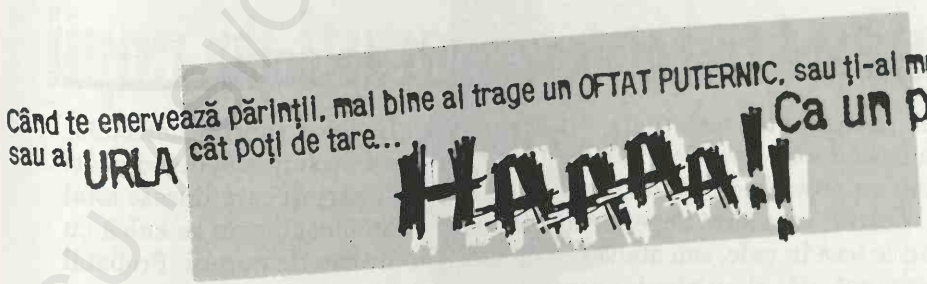
„Ei, hai. De câte ori nu te-am luat la cumpărături în ultima vreme? Ai o mulţime de lucruri drăguţe de purtat. Ce zici de costumul cel verde, drăguţ, pe care l-am cumpărat împreună?"

„Nu! Este urât. Şi de când ai ajuns să fii consilierul meu de modă? Am să mă îmbrac cu ce vreau eu."

„Nu la părinţii mei. Ori te îmbraci cu altceva, ori poţi rămâne acasă în weekendul acesta. Poţi alege."

„Of, mamă. Eşti atât de ciudată. **Te urăsc.**"

Te urăsc este o expresie care ne vine repede pe buze când ne certăm cu părinţii, când suntem nervoşi sau frustraţi, şi nu ne vine altceva în minte. Nu cred că gândim astfel. Îmi amintesc că uneori şi eu îi spuneam mamei că o urăsc, când eram tare supărat. Uneori nu observa, alteori, într-adevăr, o supăra. Acum îmi pare rău că am spus aşa ceva.



BCU MIHAIL KOGĂLNICEANU UNIVERSITY LIBRARY

CUM SĂ DAI O VESTE PROASTĂ PĂRINȚILOR

O mamă intră în camera fiicei sale şi vede o scrisoare pe perna de pe pat. Presimţind ceva foarte rău, o ia şi o citeşte cu mâini tremurânde.

Dragă mamă,

Cu mare bucurie doresc te anunț că am fugit cu noul meu iubit. Am descoperit adevărata pasiune, iar el este atât de drăguț, cu toate piercing-urile și tatuajele și motocicleta sa mare. Dar asta nu este tot, mamă. Sunt însărcinată și Biff spune că vom fi foarte fericiți în rulota sa din pădure. El vrea mulți copii, acesta fiind și visul meu. Am aflat că marijuana nu face rău nimănui. O vom cultiva pentru noi și pentru prietenii lui, care ne oferă tot Ecstasy-ul de care avem nevoie. Între timp, ne vom ruga ca știința să descopere remediul împotriva SIDA, de care suferă Biff. Merită asta.

Nu te îngrijora, mamă, am 16 ani acum și știu să-mi port singură de grijă. Într-o zi te voi vizita, ca să îți cunoști nepoții.

A ta fiică,

Judy

P.S. Mamă, nu este adevărat. Sunt la vecina acasă. Am vrut doar să-ți arăt că sunt în viață lucruri mult mai rele decât carnețelul de note care se află în sertarul biroului. Te iubesc!

Cea mai grea provocare este când trebuie să dai părinţilor o veste proastă. Deci, dacă tocmai ai ciocnit maşina familiei, aducerea la cunoştinţă a faptei, sub forma unei scrisori precum cea de mai sus, ar putea fi în favoarea ta. Lucrurile mărunte trebuie puse în perspectivă.

Părinţi care trebuie crescuţi de copii

Părinţii, în marea lor majoritate, fac şi ei ce pot. În ciuda tuturor defectelor lor, ei vă iubesc şi vă doresc doar binele. Însă unii tineri nu sunt atât de norocoşi şi au părinţi cu probleme majore. Câţiva dintre voi au părinţi care lipsesc total din viaţa voastră, care sunt dependenţi de droguri sau alcool, care se culcă cu orice străin le iese în cale, sau abuzează de vorbe urâte sau de pumni. Probabil că vă iubesc încă, dar şi-au pierdut controlul propriei lor vieţi.

Nu voi putea uita vreodată scrisoarea pe care am primit-o de la un puşti din Vietnam, pe nume Trinn.

Dragă Sean,

Am unsprezece ani şi sunt în clasa a şasea şi am o problemă. Tatăl meu consumă droguri, iar mama este mai tot timpul plecată, înşelându-l pe tata. Aş dori să pot prelua controlul familiei mele. Mi-ai putea da nişte idei sau soluţii pentru ce ar trebui să fac?

Nu eram sigur ce să îi spun. În cele din urmă i-am răspuns, spunându-i că el poate face opţiuni numai pentru el, nu şi pentru părinţii lui. Să încerce să opteze pentru ce este mai bun pentru el. Dacă te afli într-o situaţie asemănătoare cu cea în care era Trinn, iată mai jos câteva lucruri care ar trebui luate în consideraţie.

SĂ OBȚII AJUTOR

Dacă părinţii sunt dependenţi de droguri sau de alcool, în mod evident au nevoie de ajutor, cum ar fi să meargă la un terapeut sau să intre într-un program de reabilitare. Unul dintre simptomele dependenţei este nerecunoaşterea acesteia. Ei nu vor admite că au o problemă. Şi nu vor accepta ajutorul vostru. Luaţi în considerare şi discuţia cu un bunic sau o bunică, cu un unchi sau o mătuşă sau chiar cu un prieten adult. Sau puteţi discuta cu consilierul şcolar sau cu un profesor în care aveţi încredere. Spuneţi-le tot ce se întâmplă şi rugaţi-i să vă ajute. Dacă vă este frică să nu se supere sau să devină violenţi părinţii pentru că le-aţi divulgat secretul, duceţi-vă la Banca de Date de la sfârşitul cărţii pentru a găsi câteva numere de telefon (hotlines) la care aţi putea suna.

Dacă stai într-o casă în care eşti bătut sau abuzat sexual, trebuie să primeşti ajutor imediat. Nimeni nu merită să trăiască în asemenea condiţii. Luaţi legătura cu o rudă sau cu orice persoană în care aveţi încredere şi spuneţi-i ce s-a întâmplat. S-ar putea întâmpla să fie nevoie să vă mutaţi din locuinţă sau să chemaţi direct poliţia. Dacă sunteţi speriat, duceţi-vă la Banca de Date pentru a găsi câteva organizaţii pe care le-aţi putea contacta. Aceştia dispun de experţi în astfel de situaţii, care vă pot ajuta sau vă pot oferi alternative şi soluţii.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

SĂ IUBEȘTI ȘI SĂ IERȚI

Dacă părinţii tăi sunt total nefuncţionali, iar tu nu vrei să mergi pe urmele lor, poţi să-i iubeşti în continuare şi, oricât de greu ţi-ar fi, să-i ierţi. Acesta a fost cazul unei tinere, pe nume Liz Murray. Am ascultat-o împărtăşindu-mi povestea vieţii şi am fost impresionat de dragostea ei faţă de părinţi, chiar dacă aceştia au neglijat-o complet, atât pe ea cât şi pe sora ei.

Liz şi sora ei mai mică locuiau împreună cu părinţii lor în cartierul Bronx, din New York. Ambii părinţi erau dependenţi de droguri. Liz îşi aminteşte nenumăratele dăţi în care mama sa fusese adusă acasă de străini cumsecade de la diverse baruri, cu sânge şi resturi de vomă pe haine. Ea trebuia s-o spele şi s-o bage în pat. Apartamentul lor era murdar şi mirosea urât, şi rareori se găsea ceva de mâncare, pentru că părinţii îşi cheltuiau cecurile de la ajutorul social pe droguri.

„Prima zi a lunii era sărbătoare, iar poştaşul era Moş Crăciun", îşi aminteşte Liz. Era ziua când sosea cecul de la asistenţa socială. Atunci toată familia mergea împreună să încaseze cecul, iar Liz şi sora ei primeau câte un Happy Meal la McDonald's. Apoi cele două fete trebuiau să aştepte afară în faţa unei clădiri în timp ce părinţii îşi cumpărau drogurile.

Viaţa ei, şi aşa grea, s-a deteriorat şi mai mult când mama sa a fost diagnosticată cu HIV. Familia ei a fost despărţită, iar Liz, aflată în pragul adolescenţei, a fost trimisă la un cămin. După mai multe experienţe neplăcute acolo, la vârsta de 15 ani şi-a împachetat puţinele lucruri pe care le avea într-un rucsac şi a pornit-o în viaţă de una singură. Uneori dormea acasă la prieteni. Alteori dormea pe băncile din parc, sau, când era frig, la metrou. Uneori, treceau săptămâni până reuşea să facă o baie.

Liz a îngrijit-o pe mama sa, a cărei sănătate se tot deteriora, până când aceasta a murit de SIDA. Liz avea 16 ani, când s-a produs momentul trezirii la realitate. „Îi vedeam pe aceşti adulţi distruşi în jurul meu. Poate că dacă nu-mi luam viaţa în propriile mâini aş fi ajuns la fel ca ei... Nu aveam nimic şi m-am îngrozit, iar această spaimă m-a îndreptat din nou spre şcoală."

În ciuda faptului că nu avea un adăpost, Liz încerca să înveţe. Mergea la ore dimineaţa, seara, sau la orele de sâmbătă. Învăţa pe unde putea – pe holuri, în casa scărilor, la metrou, sau mai ştiu eu unde. După doi ani şi-a terminat liceul.

A făcut cerere pentru o bursă la colegiu, burse acordate de *New York Times*. Cei din comisia de acordare a burselor au fost atât de impresionaţi de povestea extraordinară a vieţii ei, încât i-au oferit una dintre cele şase burse şi a fost acceptată la Universitatea Harvard. De atunci, a scris o carte despre experienţele prin care a trecut, intitulată *Breaking Night*, şi a fost asistentă la regizarea unui film de televiziune, *De pe străzi, la Harvard*.

Pentru mine, lucrul cel mai uimitor în toată această poveste a fost cum şi-a tratat Liz părinţii de-a lungul acestei experienţe îngrozitoare. Avea tot dreptul să-i urască, totuşi le-a oferit în schimb dragoste. „Dragostea este răspunsul", spunea Liz când era întrebată de ce are grijă de tatăl ei, după ce acesta a neglijat-o ani de zile.

„Eu sunt supărată pe părinţii mei. Au ţinut la mine şi îi iubesc. Erau dependenţi de droguri încă dinainte de a mă naşte eu sau sora mea şi probabil că nu ar fi trebuit să aibă copii. Le sunt recunoscătoare. M-au învăţat ceva – mi-au arătat pe unde să nu o iau vreodată. Am însă şi amintiri plăcute. Mi-o amintesc pe mama venind la mine în dormitor, noaptea, să mă învelească. Mi-o amintesc cum îmi cânta. Dacă aş putea să-i spun ceva astăzi, i-aş spune: „Să nu-mi duci grija. O să-mi fie bine, **și-ți mulțumesc** pentru tot. Și **te iubesc**."

SĂ IEȘI DIN TIPAR

Viaţa nu este dreaptă. De ce unii copii cresc în familii unde sunt iubiţi şi trataţi omeneşte iar alţii cresc în case unde sunt abuzaţi şi trataţi ca nişte gunoaie? Dacă faci parte din a doua categorie, te-ai putea întreba: „Ce-am făcut să merit asta?" Nu, nu ai făcut nimic ca să meriţi aşa ceva. Nu este drept şi nu este vina ta.

Poţi face totuşi ceva. Ce? Poţi ieşi din tipar. Dacă părinţii tăi sunt aiuriţi şi la fel au fost şi părinţii lor, tu poţi ieşi din tipar, încercând să nu-l repeţi în viaţa ta, să transmiţi, într-o bună zi, copiilor tăi obiceiuri sănătoase.

Poţi face parte dintr-o familie care este afectată de droguri, violenţă, abuz, monstare sau neglijenţă. Au dus-o aşa de generaţii. Tu însă poţi pune punct acestor lucruri pentru a nu fi transmise mai departe copiilor tăi. Poate tocmai de aceea te-ai născut într-o astfel de familie, pentru a putea vindeca boala din interior, pentru a fi influenţa purificatoare, elementul de stabilitate, exemplul la care să privească ceilalţi. Dacă ai fost abuzat, poţi răspunde cu dragoste. Dacă ai fost neglijat, poţi să-ţi arăţi grija. Dacă ai fost crescut într-o casă în care aveau loc multe certuri, poţi să creezi o atmosferă paşnică. Poţi schimba totul pe parcurs.

Jesse a crescut într-o casă plină de violenţă, dar acum se află pe cale de a rupe tiparul.

Când eram mic, mama era alcoolică. De multe ori mă uita în maşină, în timp ce ea zăcea leşinată în casă. Eram conştient că mama şi tata nu erau în stare să-şi rezolve problemele fără violenţă. Îmi amintesc foarte bine cum a căzut mama în genunchi după ce a primit un pumn cu toată forţa de la tata. Mă simţeam neajutorat şi tot ceea ce puteam face era să plâng. Mi-o amintesc pe mama, plângând şi ea şi rugându-se: „Nu-l lăsa pe Jesse să vadă asta, te rog."

Când m-am făcut mai mare, părinţii au divorţat. Pentru că mama era mai tot timpul beată, tata a obţinut custodia mea, sau „dreptul de proprietate" asupra mea, cum îi plăcea să spună. În acel timp mă bătea cu regularitate.

Vara trecută, când mă aflam acasă la tata, a încercat să mă facă să muncesc, punându-mă la muncă foarte grea, la săpat, la cărat bolovani, aproape 16 ore pe zi. Într-una din zile, am aruncat lopata şi i-am spus că am nevoie de o pauză. Mi-a dat un pumn de m-a pus jos. Apoi a sărit pe mine şi m-a bătut până m-a lăsat fără simţire. Am chemat poliţia în ajutor în noaptea aceea.

Când am împlinit 16 ani, l-am chemat pe tata la tribunal ca să mă pot întoarce la mama. Ea era încă dependentă de alcool, dar încerca să ascundă asta pentru a putea obţine custodia mea. A încercat să se lase de băutură, dar n-a rezistat mai mult de

șase luni. Când era beată, zăcea în pat zile în șir, nefiind în stare să funcționeze. Fiind în starea asta, nu-i păsa de nimic, nici măcar de mine. Nu am avut pe nimeni niciodată care să-mi spună „ai făcut o treabă bună", nu m-a ajutat nimeni. Nu-mi păsa de școală, de muncă sau de viață, mă luptam dar nu reușeam nimic. Mă simțeam îngrozitor și am ajuns, la un moment dat, chiar în pragul sinuciderii.

La sfârșitul clasei a zecea, mama s-a îmbătat foarte tare, aflând de data asta și tata. S-a dus la tribunal și am fost obligat să mă mut din nou la el. Eram îngrozit.

Din fericire, tata se recăsătorise cu o femeie cumsecade pe care a preocupat-o lupta mea cu viața și s-a interesat de ce făceam. Mi-a oferit chiar o carte de autoajutor care mi-a stârnit interesul. Imediat viața mea a început să se schimbe în bine.

A trebuit să-mi fac noi prieteni pentru că aceia pe care îi aveam nu mă influențau în bine. În cele din urmă, am încetat să mai ies cu ei pentru că am realizat că m-ar fi dus pe calea drogurilor. Am avut inițiativa de a merge la consilier, care m-a ajutat cu școala. Pentru prima dată, doream să termin liceul și nu să-l abandonez așa cum făcuseră prietenii mei. Consilierul școlar m-a ajutat să intru la colegiu.

Am început să cred că dacă voi munci serios și mă voi ține de învățătură, lucrurile se vor îmbunătăți. Mi-am tot repetat în gând acest lucru și, pentru prima oară am speranță.

Obiectivele mele sunt să trag tare cu învățatul, să termin școala și într-o zi să ajung să am o slujbă bine plătită pentru a putea să-mi întrețin familia. Mai mult decât atât, vreau ca fiii mei să se simtă în siguranță și să primească sprijin acasă, unde se află părinții care îi iubesc.

INFLUENȚA TA NR. 1

Sunt multe mituri legate de adolescenți. Unul dintre acestea spune că nu le plac părinții lor. Nu este adevărat. Toți tinerii își iubesc părinții, vor să se împace bine cu ei, și-și doresc să petreacă mai mult timp împreună. De fapt, părinții sunt considerați ca fiind influența nr. 1 în viața lor, înaintea prietenilor, mass-mediei, credinței, eroilor, sau orice altceva.

Tabitha este un exemplu al celor spuse de mine. „Familia mea nu este perfectă, dar suntem foarte uniți. Vorbesc cu părinții mei aproape despre orice, deși nu le spun chiar totul. Luăm seara masa împreună. Ne mai certăm, dar ne împăcăm repede. Rămân rareori acasă la prietenii mei; mă simt mult mai bine acasă. Prietenii mei vin să-și petreacă timpul la mine, pentru că părinții mei îi fac să se simtă ca acasă. Oricine este binevenit la noi în casă."

Poți face atât de multe lucruri distractive împreună cu părinții. Poți arunca la coș, poți merge la meci, la concert, poți merge cu cortul, pe munte, poți să pescuiești, poți să iei masa în oraș, să faci prăjituri, să privești stelele, să mergi cu mașina la plimbare duminica, să te uiți la reality show-ul preferat sau să asculți muzică. Chiar dacă nu ai decât un singur lucru în comun, profită de el, așa cum a făcut Nicole.

Îmi amintesc că mă certam destul de des cu mama. Nu ne puteam înțelege deloc. Singurul lucru pe care îl aveam în comun era dragostea pentru teatru. Amândurora ne plăceau comediile și musical-urile. O dată sau de două ori pe lună, mama obișnuia să cumpere bilete și mergeam împreună la teatru. Luam de obicei masa înainte, având astfel ocazia să stăm de vorbă numai noi două. Mă simțeam întotdeauna bine în acele seri, fiind dispusă să vorbesc deschis despre școală, despre prieteni și alte chestii de genul acesta. Și ea asculta cu atenție. Se crea o legătură între noi. Dacă privesc acum în urmă, cred că acele ocazii au fost create intenționat chiar de ea.

Până acum cred că ţi-ai dat seama că nu-ţi poţi alege părinţii. Îmi pare rău, dar eşti legat de ei. Ceea ce alegi să faci cu sentimentul care există între tine şi ei este cea de-a şasea mare decizie. Deci, ce va fi? Le vei acorda respect sau nu? Vei construi o relaţie sau vei fugi aşa ceva? Vei rezolva problemele prin intermediul discuţiilor sau te vei certa?

Cred că ţi-ar fi mai bine dacă ai lua-o pe drumul drept, chiar dacă va fi uneori mai greu de parcurs. Dacă relaţia este inexistentă, trebuie să începi să faci depozite începând de astăzi, oricât de mici ar fi. Spune mai des „Te rog," „Mulțumesc," „Te iubesc," şi „Cum te pot ajuta?" Din când în când, va trebui să-ţi calci pe mândrie şi să te supui unor ordine exagerate. Peste zece ani vei fi recunoscător pentru relaţia minunată pe care o ai cu mama sau cu tatăl tău. Să nu renunţi niciodată la părinţi, aşa cum speri ca ei să nu te abandoneze vreodată.

CE VA URMA

Tot ceea ce ai vrut să ştii despre întâlniri şi despre sex vei găsi în capitolul următor. N-ai vrea să-l ratezi, nu?

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

PRIMII PAȘI

1. În spațiul de mai jos, notează trei depozite enorme pe care le-ai putea face în Contul Relației cu părinții tăi.

ENOOORME DEPOZITE PENTRU PĂRINȚI

2. Fă curat cum n-a mai fost vreodată în camera ta. Apoi leagă-i la ochi pe mama și pe tatăl tău și spune-le că ai o surpriză pentru ei.

3. Astăzi, folosește toate cele patru expresii magice, cel puțin o dată, cu părinții tăi:

Te rog Mulțumesc Te iubesc Cum te pot ajuta?

4. Există un motiv pentru care vă certați mereu? Dacă da, du-te la ei și spune-le: „Ajutați-mă să vă înțeleg punctul de vedere." Apoi ascultă-i. Repetă cu propriile tale cuvinte ceea ce spun ei, până se vor simți înțeleși.

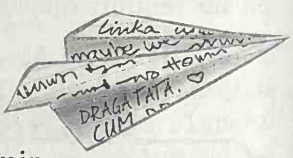
5. Ce-ți place cel mai mult să faci împreună cu părinții tăi? Să mergi la un film? Să te plimbi cu mașina duminica? Să luați masa în oraș? Plănuiește împreună cu ei să repetați asta cât de curând.

Lucruri favorite de făcut cu mama și tata _____

6. Invită-ți părinții să facă parte din viața ta. O dată pe săptămână, fii sincer și împărtășește-le ceea ce te frământă.

7. Dacă simți că lipsește dragostea în căminul tău, propune părinților *o seară în familie*. Stabilește o seară, în fiecare săptămână, când vă puteți distra împreună.

8. Dacă nu te vezi prea des cu unul dintre părinți, scrie-i un bilețel în care să îți exprimi dragostea.



9. Descarcă pe telefonul mobil o melodie care să-ți reamintească să fii drăguț cu părinții când te sună, cum ar fi, de exemplu, melodia lui James Taylor, *Shower the people*.

10. Dacă părinții sunt alcoolici sau se droghează, sau dacă te afli într-o situație abuzivă, cere ajutor! Nu aștepta! Cercetează cu atenție sursele propuse în Banca de Date.

BUCHAREST UNIVERSITY LIBRARY

DECIZIA

4

ÎNTÂLNIRILE AMOROASE & SEXUL

BCU IASI

Top 10

Lucruri pe care ar trebui să le știi despre întâlniri și despre sex

MENIU

10. Să nu care cumva să folosești vreodată expresia „Dacă m-ai iubi cu adevărat..." Dacă te-ar iubi cu adevărat nu te-ar manipula.
LOGAN KENDELL, 19, POCATELLO, IDAHO

9. Dragostea nu se măsoară cu numărul celor cu care te-ai întâlnit sau te-ai culcat. Nu este o competiție.
METTE FOGGED, 19, COPENHAGA, DANEMARCA

8. Controlează-te.
HWA YOUNG LEE, 15, SUNG NAM-SI, COREEA

7. Nu este nevoie să fii îndrăgostit lulea de persoana cu care ți-ai dat întâlnire, s-ar putea să fii plăcut surprins.
JENNIFER HASTIE, 19, GULLANE, SCOȚIA

6. Nu lua nicio hotărâre dacă ai dubii.
BAASANJAV, 16, UVS, MONGOLIA

5. Recunoaște că modul tău de comportament te poate afecta nu numai pe tine, ci și pe familia ta.
TAKU WADA, 19, AKITA, JAPONIA

4. Dă-ți întâlnire cu oameni de vârsta ta.
JANET, 17, LONG BEACH, CALIFORNIA

3. Nu te gândi că s-a terminat viața pentru că prietena/prietenul te-a părăsit.
SOPHIA IACAYIO, 18, MANAGUA, NICARAGUA

2. Să nu faci sex până nu te căsătorești; nu vei regreta.
NICK ADAMS, 16, WINCHESTER, VIRGINIA

1. Uneori merge greu cu întâlnirile. la stai! Întotdeauna merge greu.
RACHEL TURNER, 17, BRIELLE, NEW JERSEY

Să ai o relaţie este un lucru dificil. Este ca o slujbă cu normă întreagă, pe care trebuie să o tratezi ca atare. Dacă prietenul/prietena vrea să te părăsească, ar trebui să-ţi dea un preaviz de două săptămâni. Ar trebui să existe o plată în avans. Cu o zi înainte de a te părăsi, ar trebui să-ţi găsească un înlocuitor.

Bob Ettinger, scriitor

Iată câteva replici siropoase din filme celebre:

„Dragostea înseamnă să nu spui niciodată că-ţi pare rău."
Jenny Cavilleri (Ali MacGraw) în *Love Story*

„Sărută-mă. Sărută-mă ca şi când ar fi pentru ultima oară."
Ilsa Laslow (Ingrid Bergman) în *Casablanca*

„Şi eu la fel."
Sam (Patrick Swayze) după ce Molly (Demi Moore) îi spune „Te iubesc" în *Stafia.*

„Te iubesc pentru că eşti frumoasă sau eşti frumoasă pentru că te iubesc? Eşti invenţia scumpă a visului unui îndrăgostit sau eşti cu adevărat frumoasă cum pari?"
Prinţul către Cenuşăreasă în *Cenuşăreasa*

„Nu sunt decât o fată care stă în faţa unui băiat rugându-l s-o iubească."
Anna Scott (Julia Roberts) în *Notting Hill*

„Am sperat întotdeauna că voi întâlni o fată drăguţă, de care să-mi placă; înfăţişarea mea nu o va îngreţoşa, după care aş veni cu întrebarea şi... hm... m-aş aşeza la casa mea şi aş fi fericit. Aşa a fost în cazul părinţilor mei. Firesc, lăsând la o parte divorţul şi restul."
Tom (James Fleet) în *Patru nunţi şi o înmormântare*

„Taci din gură... taci odată. Sunt a ta de când ai spus bună ziua." Dorothy (Renée Zellweger) răspunzând afirmaţiei lui Jerry (Tom Cruise) *„Te iubesc. Tu mă completezi"*, în *Jerry Maguire*

De fapt suntem toţi nişte romantici, aşa că dacă majoritatea celor care citesc cartea asta este formată din adolescenţi, probabil că au deschis-o direct la acest capitol. Toată lumea vrea să ştie totul despre dragoste, romantism, întâlniri şi sex. Bine aţi venit în lumea dramelor! Fiţi gata şi ţineţi-vă bine.

Dintre toate deciziile pe care le veţi lua ca adolescent, aceasta este probabil cea mai importantă. De ce? Pentru că aceste alegeri au consecinţe mari, care vă afectează nu numai pe voi ci şi pe mulţi alţii. Iar mă voi repeta, spunând că există un drum drept şi unul ocolit. O puteţi lua pe drumul drept întâlnindu-vă cu cine trebuie, tratând sexul ca pe ceva serios, căutând dragostea adevărată şi implicarea. Sau puteţi alege drumul ocolit, dându-vă întâlniri nesăbuite, tratând sexul ca pe o jucărie, şi distrându-vă ca şi cum acum ar fi ultima zi din viaţă.

Vestea bună este că puteţi arunca dinainte o privire pe fiecare drum ca să învăţaţi din succesele şi greşelile celor care au trecut pe acolo înainte.

M-am gândit mult dacă să scriu sau nu acest capitol, pentru că este foarte delicat, în special în partea legată de sex. Pe de o parte, nu vreau să fiu neglijent sau să tratez cu superficialitate ceva atât de sensibil. Pe de altă parte, trebuie să fiu extrem de sincer şi să prezint datele aşa cum sunt. Voi încerca să fac tot posibilul să găsesc un echilibru. Bineînţeles, cele mai potrivite persoane de la care vă puteţi procura informaţiile privind întâlnirile şi sexul sunt proprii părinţi. Nu am pretenţia că le pot lua locul. Consideraţi-mă doar un supliment. Modul meu de a aborda această problemă nu este nici politic, nici religios. Este o abordare bazată pe principii şi practici care se aplică adolescenţilor din toate timpurile.

VERIFICAREA ÎNTÂLNIRILOR ŞI A PROBLEMEI SEXULUI

Poate că mica verificare de mai jos vă va da o idee despre cum să vă descurcaţi în acest domeniu. Faceţi totalul punctelor şi vedeţi ce aflaţi.

ÎNCERCUIEȘTE VARIANTA TA	ÎN NICIUN CAZ!				CATEGORIC DA!
1. Îmi aleg cu atenție persoana cu care ies în oraș și nu îmi dau întâlniri la întâmplare.	1	2	3	4	5
2. M-am hotărât dinainte ce voi face și ce nu la o întâlnire.	1	2	3	4	5
3. Relațiile mele cu sexul opus sunt bazate pe prietenie sinceră, nu numai pe atracție fizică.	1	2	3	4	5
4. Sunt mulțumit cu deciziile luate în ceea ce privește întâlnirile și problema sexuală.	1	2	3	4	5
5. Relațiile mele romantice sunt sănătoase.	1	2	3	4	5
6. Sunt bine informat în legătură cu bolile cu transmitere sexuală, cu sarcina și cu riscurile emoționale privind relația sexuală.	1	2	3	4	5
7. Nu mi-am concentrat toată viața pe un singur prieten sau prietenă.	1	2	3	4	5
8. Am curajul să spun nu lucrurilor pe care *nu* vreau să le fac.	1	2	3	4	5
9. Îmi tratez corpul cu respect.	1	2	3	4	5
10. Aștept să am o relație de lungă durată și serioasă înainte de a face sex.	1	2	3	4	5
TOTAL					

Adună punctele şi vezi ce scor ai obţinut.

Te afli pe calea cea bună. Ţine-o tot aşa!

Nu eşti decis pe care drum s-o iei. Îndreaptă-te spre drumul cel bun.

Eşti pe drumul cel prost. Acordă o atenţie specială capitolului de faţă.

Acest capitol este alcătuit din trei secţiuni. Prima se ocupă de ceea ce numim jocul întâlnirilor. L-am intitulat **Întâlniri făcute inteligent**. După aceea vom discuta **Cele patru mari mituri legate de sex**. Eşti curios să ştii care sunt? În final, ne vom ocupa de înţelesul expresiei „dragoste adevărată", în **Aşteptările iubirii**. Deci să pornim...

Întâlniri făcute inteligent

Întâlniri făcute inteligent: întâlniri reuşite; selectarea partenerilor; ieşiri amuzante în oraş; păstrarea echilibrului în cazul urcuşurilor şi coborâşurilor inerente perioadelor romantice; păstrarea propriilor standarde.

Întâlniri nesăbuite: întâlniri ineficiente; întâlniri cu absolut orice fel de persoană; permanenta concentrare asupra iubitei sau iubitului; deziluzii repetate în dragoste; să faci ceea ce face toată lumea.

A-ţi da o întâlnire. Chiar cuvintele stârnesc tot felul de sentimente – bune sau rele. De obicei toată lumea vorbeşte, gândeşte, citeşte, se roagă, şi-şi face griji din pricina lor.

Prin această expresie înţeleg procesul prin care băieţii şi fetele încearcă să se cunoască unii pe alţii. Nu vă legaţi neapărat de aceste cuvinte propuse de mine. Se pot folosi multe altele: *a ieşi cu cineva, a-ţi petrece timpul cu cineva, a te vedea cu cineva*. Pe vremea bunicilor noştri se folosea cuvântul *a face curte cuiva*. Bunicii bunicilor noştri foloseau alte cuvinte.

Cei care merg la întâlniri pot fi incluşi în şase tabere. Uneori pot face parte chiar din două. Alege tabăra în care te-ai putea include.

Tabăra **Aş vrea**: *Nu mergi la întâlnire şi îţi doreşti să te întâlneşti cu altcineva.*

Tabăra **Cui îi pasă?**: *Nu mergi la întâlnire şi nu-ţi pasă.*

Tabăra **E marfă!**: *Îţi place la nebunie să mergi la întâlnire şi te întrebi de ce nu le place şi celorlalţi.*

Tabăra **Ajutor!**: *Eşti prins într-o relaţie din care nu poţi scăpa.*

Tabăra **Niciodată!**: *Tocmai te-ai despărţit de cineva şi eşti cu inima frântă şi nu mai vrei să te întâlneşti vreodată cu altcineva.*

Tabăra **Pierde vremea**: *Nu te întâlneşti propriu-zis, ci doar pierzi vremea. Consideri o întâlnire ca fiind un ritual învechit.*

Tabăra **Curioşilor**: *Eşti prea mic să mergi la o întâlnire, dar eşti curios să ştii ce este aia.*

Indiferent în ce tabără te afli, poţi face întâlniri inteligente dacă vei urma principiile din această secţiune. Să începem răspunzând la nişte întrebări.

CELE 6 ÎNTREBĂRI UNIVERSALE PRIVIND ÎNTÂLNIRILE

1. LA CE SĂ MĂ AŞTEPT?

Să mă aştept la mult dramatism. Să-ţi dai întâlniri este ceva complicat şi foarte emoţional, plin de suişuri şi coborâşuri. Privindu-i pe fraţi şi pe surorile mele jucând acest joc al întâlnirilor, părea că mă aflu într-o telenovelă. Cynthia, sora mea mai mare, se îndrăgostea şi se dezîndrăgostea cu regularitate. A avut o mulţime de iubiţi: Mark-musculosul, Steve-savantul, Vic-Virginianul, Castellano-italianul, Lennon-zdrenţărosul şi Jake-Zeul grec.

Cynthia avea chiar şi o poză în mărime naturală a lui Jake în camera ei. Ce ciudat!

Eu şi cu fratele meu ne strecuram deseori în camera ei şi-i citeam jurnalul. Nu pot să uit pagina în care scrisese cu litere mari de tipar: „Îmi place să sărut!" Fiind încă un copil, am fost şocat să aflu că sora mea **sărutase** deja pe cineva. Oribil!

După aceea, a urmat fratele meu mai mare Stephen, care era de o gelozie cât Marele Canion. S-a îndrăgostit de o fată pe care o chema Vicki. Într-o seară m-a luat să mă ascund cu el în spatele unor boscheţi, de lângă casa ei, ca nişte spioni, să vedem ce făcea Vicki la uşa de intrare în casă, cu băiatul cu care avusese o întâlnire.

Nu pot s-o uit nici pe sora mea cea mică, Colleen, *regina dramelor*. Aici îl ridica în slăvi pe un tip, aici îl bălăcărea cu fel de fel de vorbe. Mă oboseşte numai să mă gândesc la aşa ceva. Da, a-ţi da o întâlnire este ceva dramatic.

Să mă aştept la nestatornicie, la mofturi, la ezitări. Să fim cinstiţi, când este vorba de amor, tinerii sunt nehotărâţi, nestatornici, mofturoşi, capricioşi şi imprevizibili. Este normal. Sunteţi tineri. Nu sunteţi siguri ce vreţi. Aveţi dreptul să fiţi aşa.

Când eram adolescent, eram schimbător ca un cameleon. În fiecare săptămână îmi plăcea o altă fată. Eram atras de cel mai simplu lucru, cum ar fi felul în care o fată îşi flutura părul. Tot aşa, cum cel mai stupid lucru putea să mă

înțepărteze, ca atunci când nu mi-a mai plăcut o fată pentru că îmi intrase în casă că purta tot timpul tricouri. Nu doream să fac rău nimănui. Pur și simplu eram imatur. Nu știam cum să-mi comunic sentimentele, lucru obișnuit la majoritatea adolescenților. Îmi plac vorbele comicului Conan O'Brien:

„Un studiu făcut de *Washington Post* arată că

femeile comunică mai bine decât bărbații.

Vreau să spun autorilor acestui studiu un singur cuvânt: **«Ei, aș!»**"

Fetele nu sunt mult mai diferite decât băieții. Christie, o elevă în ultimele clase de liceu, vorbește exact ca mine:

Sunt complet stresată în ceea ce privește băieții. Am un prieten de aproape nouă luni și aș dori o schimbare. Uneori se supără când ies cu prietenii mei sau merg la petreceri. Faptul că se poartă așa nu face decât să dăuneze relației noastre și mă gândesc tot mai serios să-o termin. Mai mult, am o iubire secretă despre care nu știe nimeni nimic. Mă aflu într-o poziție dificilă și nu văd calea de scăpare. Nu prea știu cum să mă descurc.

Christie este nesigură și nehotărâtă în privința preferințelor ei. Poate că și prietenul ei se simte la fel. Într-o oarecare măsură, fiecare se joacă, în gând, cu sentimentele celuilalt. Acum știți de ce nu este bine să luați prea în serios întâlnirile și amorul când sunteți prea tineri? Acum este momentul să explorați, să cunoașteți cât mai mulți oameni și să fiți liberi să vă schimbați părerile.

„FM-96, programul cu dedicații? Următoarea dată când veți încerca Sistemul de emisie de urgență, aș dori să-l dedic prietenului meu, pentru că relația noastră este un dezastru!"

©1999 Randy Glasbergen.

Să mă aștept la un comportament ridicol. Dacă ești asemenea celorlalți adolescenți, cu siguranță vei face greșeli prostești din când în când. Gafele obișnuite făcute la diversele întâlniri includ:

- *Să spui ceva* **prostesc** *de genul: „Cum spuneai că te cheamă?"*
- *Să fii atât de* **timid** *încât să nu poți purta o conversație.*
- *Să-i dai* **PAPUCII PRIETENULUI** *când de fapt nu vrei asta.*

- **Să-i faci să creadă** *pe toţi prietenii că eşti îndrăgostită de ei când de fapt nu eşti.*
- **Vânturi** *(se întâmplă, crede-mă!)*

Michael mi-a mărturisit următoarele:

Era momentul întoarcerii la şcoală, să ne revedem foştii colegi şi profesori şi eram foarte emoţionat, fiind la prima întâlnire. Prietenul meu, Stephen, a invitat-o pe Lorry, iar eu am ales o fată drăguţă, pe nume Kaitlyn. La şcoala noastră este o tradiţie să participăm la o activitate care precede întâlnirea propriu-zisă de la şcoală, aşa că unii dintre noi am urcat la canion, după-amiaza, unde am făcut un grătar cu hamburgeri şi hot dogs şi am jucat diverse jocuri. Am observat că Steve se tot ţinea de Kaitlyin vorbindu-i în continuu. Era evident că îl interesa mult mai mult partenera mea decât a lui. S-a aşezat lângă ea, eu fiind în faţa lor, în timp ce partenera lui stătea undeva, stingheră.

Mi-a picat fisa dar nu ştiam ce să fac, aflându-mă la prima mea întâlnire, aşa că n-am spus nimic. Mi-am dat seama că Lori, partenera lui Steve, se simţea foarte prost, dar tot nu ştiam ce să fac. Era ciudat pentru toată lumea. Steve părea să nu observe nimic.

A doua zi, Steve era într-o stare foarte proastă. Când l-am întrebat ce are, mi-a spus că a fost luat la rost de prietenii lui Lori, care i-au spus că s-a purtat ca un nesimţit. Lori s-a simţit atât de prost, încât nu s-a dus nici la masă şi nici la dans cu el. El nu şi-a dat seama că flirtul său era atât de evident şi că s-a făcut de râs. Îi părea cu adevărat foarte rău că Lori s-a simţit prost. Una peste alta, această întâlnire l-a costat 75 de dolari şi tot ce a obţinut a fost o proastă reputaţie.

Da, Steve a dat-o în bară, şi la fel ţi se poate întâmpla şi ţie, uneori. De fapt, unele întâlniri pot fi de-a dreptul mizerabile. Nu-i nimic, înveţi din ele. Mergând la întâlniri vei învăţa să comunici mai bine, te vei adapta mai uşor, lucruri care îţi sunt necesare pentru a supravieţui în lumea reală. De exemplu:

- Eşti atât de timid încât partenera se simte stingheră şi ceilalţi trebuie să poarte toată conversaţia?
- Faci mişto de parteneră, încercând să fii haios?
- Eşti grosolan sau sarcastic?
- Te poţi descurca la o eventuală întâlnire cu părinţii partenerei şi ai putea răspunde la întrebările lor astfel încât să te placă?
- Ai fost atent la lecţiile părinţilor tăi despre maniere, despre cum ar fi să mănânci friptura fără să o dai jos din farfurie sau cum nu trebuie să mesteci şi să vorbeşti în acelaşi timp?
- Ştii să dansezi, să comanzi politicos la un restaurant, să organizezi o seară distractivă fără a include o casetă porno în program, să ai alternative în caz că lucrurile merg prost?
- Dacă lucrurile nu merg bine la o întâlnire, poţi ţine situaţia sub control, sau îţi pierzi controlul?

Dacă te confrunţi cu vreuna dintre problemele prezentate mai sus, ai răbdare şi exersează în continuare. Mersul la întâlniri te va ajuta să înlături eventualele impedimente.

2. CU CINE AR TREBUI SĂ IES ÎN ORAŞ?

Când te hotărăşti cu cine vrei să te întâlneşti, care este primul lucru pe care îl observi? Personalitatea? Hai să fim serioşi. Primul lucru pe care pui preţ este fizicul persoanei. Nu poţi altfel. Atracţia este primul pas într-o relaţie, dar este mult mai mult de văzut la o persoană.

Prietena şi colega mea, Durelle Price, predă un curs despre cum să acţionăm inteligent la o întâlnire, în care compară o întâlnire cu alesul unei maşini. Te-ai dus vreodată cu cineva când ai vrut să-ţi cumperi o maşină? Te-ai dus cu unul dintre părinţi sau cu un prieten? S-au dus în parcul de maşini şi au aşteptat ca agentul de vânzări să le aleagă o maşină? Bineînţeles că nu. De obicei încearcă să afle o mulţime de lucruri înainte şi îşi stabilesc o listă în minte cu lucruri pe care şi-ar dori să le aibă maşina şi lucruri de care se pot dispensa. S-ar putea decide asupra mărcii, culorii şi fiabilităţii maşinii ca fiind absolut necesare şi ar putea renunţa la trapa de aerisire de pe capotă, economia de combustibil, garanţia.

La fel se întâmplă şi cu tinerii care ştiu cum să aleagă inteligent o întâlnire. Nu lasă ca acest lucru să li se întâmple pur şi simplu. Au o listă imaginară cu trăsăturile de caracter şi lucrurile care ar trebui să-i intereseze. Mai au şi o listă cu lucruri de care se pot dispensa. Deci, ce ar trebui să cauţi? Trebuie să arate neapărat bine? Trebuie să fie cineva care să fie simpatic? Amuzant? Deştept? Preocupat de ceva anume? Drăguţ cu copiii? Să fie plăcut de părinţii tăi? Spiritual? Vrei să fie cineva care ştie să scoată ce-i mai bun din tine?

Care sunt lucrurile de care te poţi dispensa? Ce se întâmplă dacă persoana cu care te întâlneşti nu este atât de populară? Sau nu dansează bine, sau nu are maşină? Te poţi lipsi de aceste lucruri? Ce se întâmplă dacă această persoană are o reputaţie proastă sau foloseşte droguri? Este ceva anume de care te poţi lipsi?

Stai câteva minute şi completează lista de mai jos.

Listă cu ce aş dori la o întâlnire

TREBUIE SĂ AIBĂ	MĂ POT LIPSI
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.

Cel mai important lucru – începe cu sfârşitul. Un pas important pentru persoana care doreşte să acţioneze inteligent în alegerea unei întâlniri este să aibă foarte clar în minte ce este important şi unde nu va face compromisuri. Nu trebuie să mergi la întâlnire chiar cu oricine. Fii pretenţios.

3. CE SE ÎNTÂMPLĂ DACĂ NU MĂ INVITĂ NIMENI?

Dacă ai 19 ani şi nu te-a sărutat încă nimeni sau dacă eşti în ultimele clase de liceu şi n-ai fost invitată la vreo întâlnire sau ai fost la prea puţine, ce mare lucru?

Consideră că eşti o persoană NOROCOASĂ că nu a trebuit să treci prin toată drama.

Dacă doreşti cu adevărat să mergi la întâlniri, va fi timp destul în anii care urmează perioadei liceului. Acest lucru nu trebuie văzut ca o competiţie în care câştigă cel care s-a întâlnit cu mai multe fete, sau cea care s-a întâlnit cu cei mai mulţi băieţi sau cine a adunat cele mai multe săruturi.

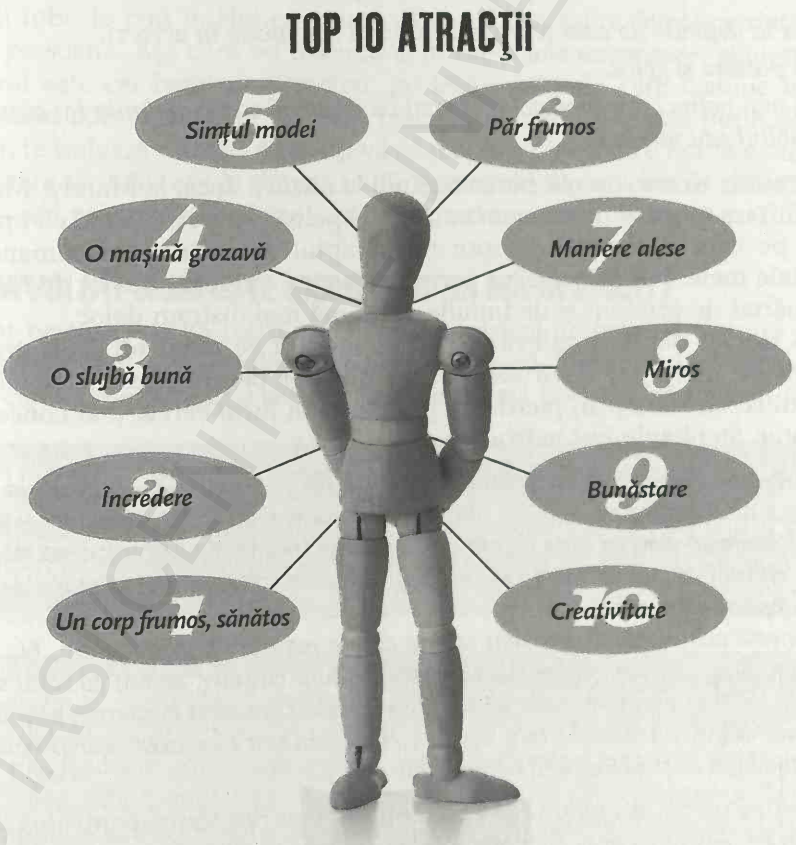
Cunosc o tânără care a câştigat un concurs de frumuseţe în liceul ei. Cântă incredibil la pian, este o dansatoare desăvârşită şi e extrem de frumoasă. Mai ştiu că până la absolvirea liceului nu a fost decât la două-trei întâlniri. Era puţin cam timidă şi prefera să-şi petreacă timpul cu prietenii şi familia sa. De când este la facultate a început să iasă mai des la întâlniri. Sunt mulţi tipi grozavi şi multe fete care nu ies prea des la întâlniri cât timp sunt la liceu şi este ceva perfect normal. Au multe oportunităţi în viitor. Nu te stresa şi nu-ţi crea sentimentul că nu este ceva în regulă cu tine.

Nu uita, sunt nenumărate alternative la a merge la o întâlnire şi moduri diferite de a ajunge să cunoşti alţi băieţi şi alte fete. Fii prietenos, ieşi în grup, fă diverse lucruri împreună cu alţii, fără a eticheta asta ca fiind oficial o întâlnire.

Oricum, dacă totuşi doreşti să mergi la o întâlnire, dar nu reuşeşti, iată câteva întrebări pe care ar fi bine să ţi le pui:

- *Sunt prietenos cu toată lumea?*
- *În loc să aştept o invitaţie, aş putea să invit eu?*
- *Găsesc mereu scuze pentru a nu merge la o întâlnire?*
- *Fac tot ce pot pentru a fi atrăgătoare?*

Nu trebuie să ai o structură genetică perfectă sau un corp grozav pentru a fi atrăgătoare. S-a făcut un sondaj neoficial printre persoanele necăsătorite, pentru a afla care sunt lucrurile considerate a fi cele mai atrăgătoare la o persoană. Iată ce s-a aflat:



Este interesant că tot ceea ce figurează pe această listă este la îndemâna ta – excepţie făcând probabil maşina cea grozavă.

BCU IAŞI CENTRALA UNIVERSITY LIBRARY

4. CARE ESTE CEA MAI MARE GREȘEALĂ PE CARE O FAC TINERII CÂND SE DUC LA O ÎNTÂLNIRE?

Este foarte simplu. Devin repede obsedați de prietenul/prietena lor.

Nu este nimic rău în a avea un iubit sau o iubită, dar dacă începi să-ți concentrezi toată viața asupra lor, curând vei dori să termini relația.

Prea des, ceea ce a început ca o relație de prietenie se transformă într-o relație posesivă. Iubitul sau iubita devine persoana cea mai importantă din viața ta și nu te poți gândi la nimic altceva. Ești dependent de ei. Iată cele trei semne care atestă că te-ai putea lega prea tare de prietenul sau prietena ta.

- *Starea ta depinde de cum te tratează iubitul sau iubita în acea zi.*
- *Devii posesiv și gelos.*
- *Nu-ți mai petreci aproape deloc timpul cu prietenii sau cu familia ta, ci numai cu iubitul sau iubita ta.*

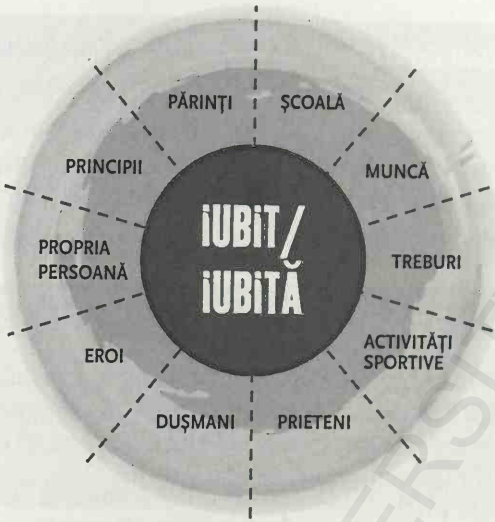
Când aveam 16 ani, nu mă puteam gândi la altceva decât la Mandy, Mandy, Mandy. Flirtam cu ea și devenisem extrem de gelos și posesiv. Cred că-i plăcea controlul pe care îl exercita asupra mea, faptul că deținea telecomanda la sentimentele mele. Nu mi-a plăcut perioada în care am fost obsedat de Mandy. M-a îndepărtat de prieteni și de familie și nu mă mai distram deloc.

Pare o ironie, dar este adevărat că, pe măsură ce devii tot mai atras de iubitul sau de iubita ta, devii tot mai neatrăgător pentru acea persoană. De obicei totul se termină prin pierderea persoanei în jurul căreia ți-ai concentrat toată atenția. Stephanie îmi mărturisea:

Am avut o problemă cu dependența de iubitul meu. Fostul meu prieten era toată lumea mea, scopul vieții mele, 100% – nimic altceva nu mai exista. Nu-mi dădeam seama pentru că doream să stau cu el 24 de ore, 7 zile pe săptămână. Cu cât voiam să stau mai mult cu el, cu atât dorea să mă vadă mai puțin. Cu cât stăteam mai aproape de el, cu atât mă îndepărta mai mult.

Dacă privesc acum înapoi, îmi dau seama cât de puțin atrăgătoare eram. Nu exista nicio căutare, nicio distracție, nicio întrebare în legătură cu ceva, pentru că totul se afla acolo, în fața lui, tot timpul. Relațiile sunt mult mai distractive când te iau prin surprindere, când sunt spontane, nu planificate și obsesive. Eu eram cea care avea mereu nevoie de discuții de tipul „în ce stadiu se află relația noastră?"

În cele din urmă, Stephanie și prietenul ei s-au despărțit, pentru că el n-a mai suportat. Atunci când îți concentrezi întreaga viață pe prietenul sau pe prietena ta, acest lucru devine tiparul tău, perechea de ochelari prin care vezi lumea. Drept rezultat, celelalte lucruri importante din viața ta, cum ar fi școala, prietenii și familia, sunt distorsionate.



Poți iubi, te poți întâlni cu cineva fără a-ți concentra întreaga viață în jurul acelei persoane. Așa cum s-a discutat și în capitolele anterioare, singurul centru adevărat este cel bazat pe principii, pe legile naturale care conduc universul. Menținând adevăratul centru, vei fi mai stabil, mai sigur, mai puțin dependent de cum te tratează ceilalți. Amintiți-vă că foarte puțini dintre noi se căsătoresc cu cei cu care se întâlneau în timpul școlii. Așa că oricât de convins ai fi că actualul prieten sau prietenă este alesul sau aleasa, este puțin probabil că va fi așa.

5. CUM VOI ȘTI CÂND ESTE MOMENTUL SĂ MĂ DESPART?

Sunt patru tipuri de relații: cele în care câștigă ambele părți; unul câștigă – altul pierde; unul pierde – altul câștigă; ambii pierd. Dacă relația ta este alta decât cea în care ambii parteneri câștigă, trebuie să faci ceva sau să renunți la ea.

Câștigă ambele părți: *relația este benefică pentru amândoi. Bucurați-vă de ea!*

Exemplu: Kiran și Sonia se întâlnesc unul cu altul dar se mai văd și cu alți oameni. Se distrează de minune. Relația lor este bazată pe prietenie. Se stimulează reciproc.

Unul câștigă – altul pierde: *Relația este bună pentru tine, dar proastă pentru celălalt. Încearcă să o repari sau scapă de ea!*

Exemplu: Jasmine obține un avantaj social enorm de pe urma prietenului ei, Carlos. Este popular și toți prietenii ei îi spun cât de norocoasă este. Așteaptă ca el să-i fie totalmente devotat și să o caute în fiecare zi. Carlos, pe de altă parte, se simte foarte controlat de Jasmine și nu vrea să fie încorsetat. Tot ceea ce își dorește este să se distreze și să fie liber.

Unul pierde – altul câştigă: *Este relaţia proastă pentru tine, dar bună pentru celălalt. Încearcă să o repari sau scapă de ea!*

Exemplu: Laura iese cu Quinton de aproape trei ani. La început a fost foarte tandru, dar acum abuzează de cuvinte urâte şi devine dominant. Quinton vrea ca iubita lui să îi aparţină. Laura se simte prinsă într-o plasă din care nu ştie cum să scape.

Ambii pierd: *Relaţia este proastă pentru ambele părţi. Scapă repede de ea!*

Exemplu: Jackson şi Emery se bazează complet unul pe celălalt. Se ceartă constant, acuzându-se reciproc că înşală şi flirtează. Se despart şi se împacă întruna, pentru că sunt dependenţi unul de altul. Deseori îşi spun „Te iubesc" şi „Eşti un nenorocit" în cursul aceleiaşi conversaţii.

TU \ CELĂLALT	PIERDE	CÂŞTIGĂ
CÂŞTIGĂ	RELAŢIE **NESĂNĂTOASĂ** Încearcă să o repari sau scapă de ea!	RELAŢIE **SĂNĂTOASĂ** Bucură-te de ea!
PIERDE	RELAŢIE **CIUDATĂ** Scapă repede de ea!	RELAŢIE **NESĂNĂTOASĂ** Încearcă să o repari sau scapă de ea!

O altă modalitate de a şti când este timpul să termini o relaţie este de a fi atent la steguleţele - care te avertizează că nu este ceva în regulă. Ia-le în serios. Îţi prezint mai jos cinci steguleţe pe care trebuie să le iei în serios.

1

Ultimatum. Când eram în facultate, aveam o prietenă care mă suna cu o seară înaintea meciului în care urma să joc, meci transmis de postul naţional de televiziune, şi-mi spunea: „Consideri relaţia noastră serioasă sau nu? Trebuie să te decizi până mâine dimineaţă, dacă nu, eu plec."

Şi când venea dimineaţa, ea nu mai spunea nimic. Apoi, două săptămâni mai târziu, îmi dădea din nou un ultimatum. În cele din urmă, am observat steguleţul roşu şi ne-am despărţit. Îmi pare rău că nu am făcut-o mai devreme.

De cele mai multe ori, aceste ultimatumuri sunt mai serioase, de genul: „Mai bine ai rupe relaţia, altfel vei plăti scump" sau „Dacă nu te culci cu mine, te părăsesc." Ultimatumurile reprezintă un semn de imaturitate şi control şi ar trebui să te avertizeze că ar trebui să rupi relaţia.

2

Complexul salvatorului. Acesta apare atunci când simţi că vrei să schimbi pe cineva sau vrei să-l salvezi de el însuşi. Urmăreşte în mărturia de mai jos cum Joie a intrat într-o astfel de situaţie şi nu mai ştie cum să iasă:

Eram cu un tip de aproape doi ani. Toată această perioadă a fost îngrozitoare. El avea o mulţime de probleme, iar eu am încercat să-l schimb. Am învăţat că nu poţi schimba pe oricine. Mergeam cu maşina, pe aici, pe acolo, căutându-l, asigurându-mă că nu i s-a întâmplat nimic. Dintr-un motiv oarecare nu-l puteam lăsa de izbelişte. Lucrurile s-au precipitat şi el a ajuns la închisoare. Încă îl mai iubesc, din toată inima, şi aş face absolut orice pentru el. Sper că după ce primeşte ajutor va deveni o persoană mai bună şi ne vom putea rezolva problemele.

Ştii ceva, Joie? Ai spus-o chiar tu. Nu poţi schimba oamenii. Ei nu se pot schimba decât singuri. Continuă-ţi viaţa.

3

Minciuni. Dacă eşti mincit, atunci relaţia ta este bazată pe nesiguranţă. Prietena mea, Annie, a luat un interviu unei fete, pe nume Astrid, în legătură cu prietenul ei. Iată câteva fragmente din acel interviu:

Annie: *Prietenul tău, Carson, merge la şcoala de aici?*

Astrid: *Nu, nu aici. Merge la şcoala din Riverside. Spune că a terminat şcoala mai demult, însă nu ştiu dacă a absolvit-o sau a abandonat-o.*

Annie: *Ce face?*

Astrid: *Păi, spune că munceşte. Aşa cum ţi-am spus, el nu este prea cinstit.*

Annie: *O să te întreb ceva amuzant. Crezi că este genul de persoană de care ar trebui să te desparţi?*

Astrid: *Da. Dar nu este... cu mine este cinstit. Îi place să mintă în legătură cu diverse lucruri pentru a se pune într-o lumină mai bună.*

Alo! Astrid, vezi steguleţul roşu?

BCU Cluj / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

4 NU vei mai găsi pe altcineva să te iubească. Dacă vei auzi aceste cuvinte, ar trebui să-ţi dai seama că există acolo un steguleţ roşu, la fel de mare cât cearşaful tău de pe pat, care tocmai ţi-a fost aruncat în faţă.
Iată ce mi-a mărturisit o tânără:

Când aveam 14 ani m-am îndrăgostit de un băiat, Andy. El avea 17 ani, conducea o maşină roşie, sport, era înalt şi, din câte îmi dădeam seama, era un băiat drăguţ, de bună calitate.

Când am început să ieşim împreună, totul era bine. Era un gentleman perfect, mă respecta, chiar credeam că mă iubeşte. Ei bine, a fost un gentleman foarte puţin timp. Înainte să-mi dau seama, a devenit abuziv, în toate sensurile imaginabile. Îmi spunea mereu că nu voi mai găsi vreodată pe altcineva să mă iubească. Iar eu chiar îl credeam.

După aproape un an de abuz, am terminat relaţia.

5 Dacă mă părăseşti, mă omor. Acesta este un alt steguleţ roşu. Când Benjamin avea 17 ani, a început să se vadă cu o fată. Totul a fost bine la început, dar, după câteva luni, a început să-l ameninţe că se va sinucide. La început, Benjamin a fost şocat şi chiar îngrijorat. Spera să n-o mai audă spunând aşa ceva. Dar în următoarele luni, numai despre asta vorbea. După un timp a devenit imun la ameninţările ei şi a început să caute sfaturi la alţii. „Când a descoperit asta, i-a dat un ultimatum să încetez să mai discut cu alţii problema, dacă nu, chiar o va face", spune Benjamin.

„Eram sătul şi chiar nu ştiam ce să fac mai departe. Nu puteam s-o rup cu ea pentru că mi-era frică de ce era mai rău. Un lucru era sigur, nu mai puteam continua, cu acea teamă constantă că va încerca să se sinucidă. Ameninţările ei puseseră stăpânire pe viaţa mea."

După ce a cerut ajutor de la profesionişti, Benjamin şi-a dat seama că ea nu vorbea serios, ci doar încerca să atragă atenţia. După o confruntare cu ea, Benjamin a fost în stare să încheie relaţia în mod paşnic.

Sigur că dacă cineva vorbeşte despre sinucidere, trebuie luat în serios şi trebuie să i se ofere ajutor de specialitate. Ce n-ar trebui să faci, totuşi, este să păstrezi acea relaţie. Găseşte o modalitate de a scăpa de ea în mod politicos.

Nu am făcut până acum altceva decât să flutur câteva steguleţe, din multitudinea care există. Mai întâi de toate, ascultă-ţi conştiinţa şi încrede-te în propriile instincte. Sfătuieşte-te cu cei care te iubesc cel mai mult. Stai deoparte de legăturile periculoase.

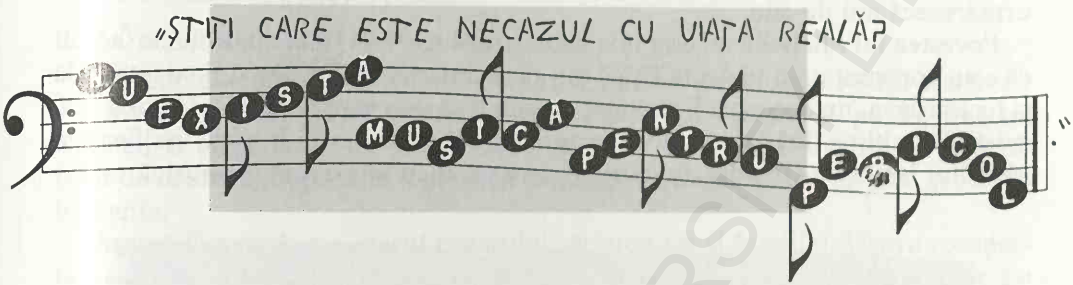
6. CUM IES DINTR-O RELAŢIE ABUZIVĂ?

Prietena mea Durelle Price, pe care am pomenit-o mai devreme în carte, a dezvoltat un program grozav care se axează pe ajutorul dat tinerilor pentru a identifica şi a putea ieşi din relaţii abuzive. Informaţiile pe care le voi prezenta în continuare mi-au fost oferite, iar eu le voi folosi cu permisiunea sa.

Totul începe cu nişte insulte nevinovate, un brânci, o palmă. Te-ai putea gândi că nu este decât un incident izolat. Mai mult ca sigur că va urma o scuză.

Nu vrei să te gândeşti că se va mai întâmpla vreodată. Dar adevărul este că acest eveniment izolat reprezintă de fapt vârful icebergului – o primă faţetă a tiparului unui comportament abuziv care va apărea inevitabil.

Aşa cum spune actorul de comedie Jim Carrey:



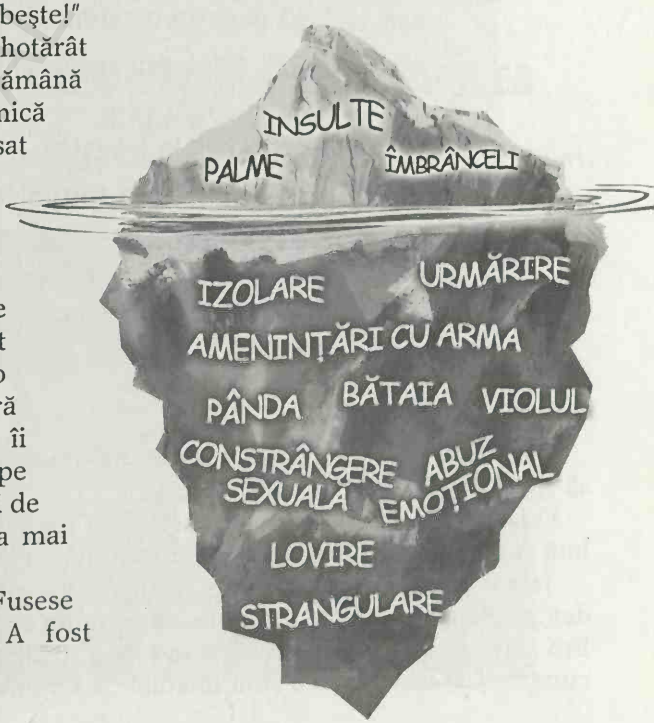
Nimeni nu a cerut să fie abuzat şi nimeni nu merită asta. Tot ceea ce dorim cu toţii este să fim iubiţi şi acceptaţi, aşa ca Michelle. Era îndrăgostită lulea de Justin, vedeta sexy a atletismului din liceul ei. Justin era foarte drăguţ. Îi spunea cât este de frumoasă şi cât de mult o iubea. Multe fete ar fi dorit să poată ieşi cu acest băiat, dar el a ales-o pe ea. La începutul relaţiei lor, s-au dus la o petrecere iar băiatul de la uşă i-a spus că are ochi frumoşi. Înainte ca ea să poată spune mulţumesc, Justin l-a pocnit, trântindu-l la pământ.

A simţit o durere în stomac văzând acestea, dar prietenele ei i-au spus: „Vai, ce norocoasă eşti. Ce mult te iubeşte!"

Câţiva ani mai târziu s-au hotărât să se căsătorească. Cu o săptămână înaintea nunţii au avut o mică ceartă. Brusc, Justin a traversat camera şi a apucat-o pe Michelle de gât. Au fost cele mai lungi 20 de secunde din viaţa ei. S-a terminat totul la fel de repede cum a început. El s-a aruncat în genunchi în faţa ei, a luat-o de mijloc şi a început să-şi ceară iertare. În timp ce lacrimile îi curgeau pe faţă, a dat vina pe nervozitatea crescută provocată de cununie şi a jurat că nu se va mai repeta vreodată.

Michelle nu ştia ce să facă. Fusese învăţată să ierte, nu-i aşa? A fost umilită şi era confuză.

VÂRFUL ICEBERGULUI



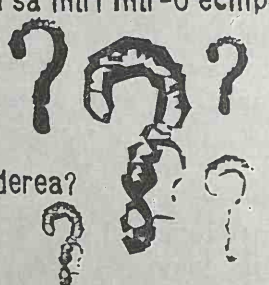
Nu i-a spus nimic surorii ei. Bineînţeles că nu i-a spus nici mamei ei şi nici prietenei celei mai bune. S-a rugat să nu se mai întâmple vreodată. O săptămână mai târziu s-au căsătorit. Acum era prinsă în cursă.

În următorii ani, abuzul fizic şi emoţional au mers din rău în mai rău, până când Michelle a avut curajul să-l părăsească pe Justin. El a continuat s-o urmărească ani de zile.

Povestea lui Michelle nu este una neobişnuită. De fapt, una din trei fete admit că s-au confruntat cu violenţa fizică din partea partenerului. Dacă ţi se întâmplă şi ţie aşa ceva, nu accepta. Şi mai ales nu gândi că „aşa sunt bărbaţii". Credeţi-mă, există o mulţime de bărbaţi decenţi care nu sunt aşa. Folosiţi lista de verificare a Modului Ieşire de Urgenţă, în cazul în care vă aflaţi într-o relaţie abuzivă.

Prietenul sau prietena ta ...

- ☐ TE FACE des să plângi?
- ☐ FACE sau SPUNE lucruri care te fac să te simţi prost, jenat sau fără valoare?
- ☐ TE ÎMPIEDICĂ să-ţi petreci timpul cu familia sau prietenii tăi?
- ☐ TE ÎMPIEDICĂ să faci lucruri pe care ai dori să le faci, cum ar fi să păstrezi o slujbă sau să intri într-o echipă?
- ☐ ESTE FOARTE gelos sau posesiv?
- ☐ TE ÎMPINGE, TE ZGÂLŢÂIE, TE PLESNEŞTE sau te loveşte?
- ☐ TE AMENINŢĂ cu rănirea sau uciderea?
- ☐ TE MINTE sau ASCUNDE de tine anumite lucruri?
- ☐ SE AŞTEAPTĂ ca întotdeauna să se facă aşa cum doreşte el?



Dacă ai răspuns cu „da" la măcar una din aceste întrebări, atunci este timpul să spui **„AM PLECAT DE AICI!"**.

Există o cale bună şi una proastă de a rupe o relaţie abuzivă cu o persoană. Iată cum arată o cale proastă de a termina o relaţie.

Jamal folosea un vocabular neadecvat – supărând-o pe Cheri şi făcând-o des să plângă. Ea ştia că trebuie să termine cu această relaţie cât mai repede. Era singur în casa bunicii lui, când ea a trecut pe acolo cu puloverul lui şi cu cutia de CD-uri. Jamal a ştiut imediat că a venit ca să se despartă de el. Când a

de închis uşa a apucat-o de păr, a împins-o în uşă şi a insultat-o. Cheri era rănită şi înspăimântată.

A făcut mai multe greşeli în planul ei de a se despărţi de Jamal:

- *S-a dus acolo singură;*
- *S-a întâlnit într-un loc privat;*
- *N-a apreciat corect ce ar putea fi în stare.*

Să vedem acum şi o cale bună prin care punem punct unei relaţii abuzive.

Devon nu mai putea suporta comportamentul abuziv şi posesiv al lui Crystal. Îl urmărea peste tot şi-l observa de la distanţă. Îi arunca în faţă tot felul de acuzaţii, după care îl plesnea când acesta încerca să-şi explice acţiunile inocente.

Aşa că Devon le-a povestit preotului, prietenilor şi familiei despre comportamentul ei abuziv. Devon i-a telefonat lui Crystal şi i-a spus că relaţia lor s-a terminat. I-a cerut să nu-i mai telefoneze şi să nu se mai apropie de el în viitor. Era greu. Nu putea uita cât de dulce fusese Crystal la începutul relaţiei. Preotul l-a ajutat să-şi pună ordine în sentimente. Prietenii şi familia au continuat să-l sprijine în toată perioada în care încerca să depăşească criza.

Planul de despărţire folosit de Devon a fost unul inteligent:

- *A rupt relaţia la telefon.*
- *A povestit prietenilor, membrilor familiei şi preotului despre abuz.*
- *A căutat sprijin pentru a putea depăşi momentul rupturii.*

6 REGULI PENTRU A AVEA O ÎNTÂLNIRE DE SUCCES

Societatea noastră a creat două reguli privind întâlnirea dintre doi tineri, reguli ce se aplică fără a fi şi gândite în prealabil.

Rezultatul: inimi frânte şi un ciclu de relaţii de scurtă durată. Nu trebuie să le iei în seamă. Îţi poţi lua adio de la ele.

În paginile care urmează vă sunt prezentate şase reguli de care trebuie să ţineţi seama pentru a avea o întâlnire de succes, reguli care au apărut pe baza experienţelor înaintaşilor noştri.

Ele vă vor ajuta să nu ajungeţi dependent de iubit/iubită, să vă puteţi păstra o relaţie sănătoasă, să vă puteţi feri de relaţii abuzive şi să puteţi spori elementul de distracţie.

1. NU ÎNCEPEŢI SĂ VĂ DAŢI ÎNTÂLNIRI DE LA O VÂRSTĂ PREA FRAGEDĂ

Discutaţi cu orice tânăr care a început să meargă la întâlniri foarte timpuriu. Aproape toţi vor recunoaşte faptul că ar fi fost mai bine dacă ar fi aşteptat ceva mai mult. Dacă începi de tânăr, dai repede de probleme, cum ar fi o relaţie fizică începută mult prea devreme, sau o relaţie în care se profită prea mult de pe urma ta, sau faptul că nu ştii cum să pui capăt unei relaţii. O regulă de bun-simţ ar fi că nu trebuie să începi să ieşi la întâlniri înainte de a împlini 16 ani.

2. DĂ-ŢI ÎNTÂLNIRE CU PERSOANE DE ACEEAŞI VÂRSTĂ CA TINE

Această regulă se înrudeşte cu cea de mai sus. Se aplică în special fetelor. A merge la întâlniri cu tipi mai mari ca tine cu doi, trei, sau chiar patru ani poate fi flatant, dar nu sănătos. Nu vă pot spune de câte ori am auzit poveşti asemănătoare cu cea de mai jos, care mi-a fost împărtăşită de o fată de la liceul Allen East.

Prima mea relaţie mai serioasă am avut-o când eram în clasa a şasea. N-aş putea spune ce m-a atras la el, dar cumva el m-a împins în această relaţie. Până să-mi dau seama, eram îndrăgostită până peste cap. Era cu câţiva ani mai mare decât mine şi cred că asta îmi plăcea, că un băiat mai mare era interesat de mine. Acest tip avea o mulţime de probleme. Îi plăcea să controleze totul. Nu mă lăsa niciodată să fac ceva împreună cu prietenii mei sau să stau de vorbă cu alţi tipi. Mi-a luat mult timp ca să realizez că asta nu era normal, în special la vârsta mea. Îmi era teamă de el şi nu ştiam cui să spun asta. Relaţia a continuat până când am ajuns în prima clasă de liceu.

Se poate profita de tine foarte uşor când te întâlneşti cu băieţi mai mari ca vârstă. De ce să rişti?

3. TREBUIE SĂ CUNOŞTI MAI MULTĂ LUME

Se pare că avem romantismul în sânge. Toţi am vrea să ne cunoaştem sufletul pereche şi să trăim fericiţi împreună până la adânci bătrâneţi. Este normal să ne îndrăgostim de prima persoană care ne iese în cale. În felul acesta, ne creăm nişte aşteptări şi ne rupem de celelalte relaţii.

Kip nu-i acordase prea multă atenţie lui Hope până atunci. În fond nu era decât vecina lui. Însă, când a apărut la o petrecere de vară, arătând foarte sexy, a fost ca şi când ar fi descoperit-o atunci pentru prima oară. A invitat-o să iasă împreună, şi foarte curând au devenit un cuplu, petrecându-şi aproape tot timpul împreună. Kip era în prima clasă de liceu, iar Hope cu un an înaintea lui. Ea a fost prima fată de care s-a îndrăgostit, şi s-a îndrăgostit de ea de-a binelea.

În vara aceea, familia lui Kip a plecat într-o vacanţă de trei săptămâni. Când s-a întors, Kip a descoperit că, în lipsa lui, Hope a ieşit cu doi dintre prietenii săi, pe unul chiar sărutându-l. Era furios şi se simţea trădat! Credea că au o înţelegere, că se vor întâlni numai ei doi.

Când Kip s-a confruntat cu Hope, ea i-a spus: „Păi, ai fost plecat atât de mult şi, în plus, îmi place şi de el! Doar nu suntem iubit şi iubită sau ceva de genul ăsta." Vorbele astea l-au terminat pe Kip, care chiar credea că sunt iubiţi.

Kip s-a jurat să nu mai vorbvească cu ea vreodată şi aşa a făcut timp de mai multe luni de zile. Hope, pe de altă parte, n-a înţeles care era problema. Ea a mers mai departe şi s-a întâlnit cu mulţi alţi băieţi, în timp ce Kip spumega. A trebuit să treacă mult timp până când a putut să aibă încredere într-o altă fată sau până să înceapă să se întâlnească cu vreuna.

Vedeţi ce se poate întâmpla când eşti prea serios şi începi să crezi că prima persoană de care te îndrăgosteşti este singura mare iubire din viaţa ta? Anii de liceu nu sunt cei mai potriviţi pentru relaţii serioase.

Tata obişnuia mereu să ne spună:

„REGULA ÎN CASA NOASTRĂ ESTE SĂ NU ÎŢI DAI ÎNTÂLNIRE DE DOUĂ ORI CU ACEEAŞI PERSOANĂ."

Era modul său de a se asigura că vom cunoaşte mai multă lume şi vom evita să fim prinşi într-o singură relaţie. Trebuie să mărturisesc că am încălcat regula tatei de mai multe ori (îmi pare rău, tată) dar, una peste alta, această regulă m-a ajutat să nu mă ataşez prea tare de o singură persoană.

Situaţia lui Ashley este una frecventă.

Sunt elevă la liceu şi am un prieten de aproximativ doi ani şi jumătate. N-am mai ieşit şi cu alţi băieţi, lucru care mă cam stresează. Nu sunt sigură dacă fac bine că mă întâlnesc doar cu un singur băiat. Este ca o cârjă de siguranţă pentru mine. Acesta este de fapt şi unul dintre motivele pentru care stau cu el. Aş fi dorit să fi întâlnit această persoană mai devreme, nu după terminarea liceului, atunci lucrurile ar fi fost complet diferite. Dar, cum nu pot schimba asta, nu-mi doresc decât să cunosc şi alte persoane şi vom vedea ce se întâmplă după liceu.

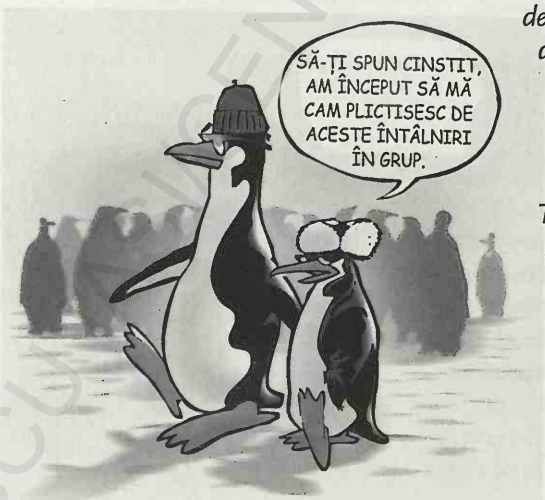
Nu vă grăbiţi prea tare să aveţi un prieten sau o prietenă. Acum este timpul să vă întâlniţi cu mai multe persoane, să vă distraţi, şi să nu deveniţi prea serioşi. Este destul timp în viitor să limitaţi alegerile şi să vă stabiliţi la o singură persoană cu care să vă întâlniţi. Acest lucru nu trebuie să se întâmple cât timp eşti încă adolescent! Nu trebuie să doreşti să intri în lumea adulţilor prea devreme; nu este amuzantă nici pe jumătate cât cea a adolescenţilor. Bucuraţi-vă de „burlăcie" cât mai mult posibil.

4. ÎNTÂLNIŢI-VĂ ÎN GRUP

Întâlnirile în grup, fie câte două perechi, fie într-un grup mai mare, au multe avantaje. De obicei este mult mai distractiv. Există şi mult mai multă siguranţă. Vei întâlni mai multă lume şi vor fi mai puţine pretenţii. Aaron, un licean din ultimele clase, mi-a împărtăşit din experienţa sa.

Eu şi cu prietenul meu cel mai bun mergem foarte des la întâlniri împreună. Am întâmpinat greutăţi decât o singură dată. Întâlnirea a părut la început cât se poate de normală. Am luat fetele şi ne-am îndreptat către sala de bowling. Ne distram cu toţii de minune. Apoi lucrurile au luat-o într-o direcţie periculoasă. Fata care era cu Chris a hotărât că vrea să stea în braţe la el şi aşa s-a şi întâmplat. Atunci şi fata cu care eram eu a decis s-o urmeze.

Deoarece abia le cunoşteam şi nu ne doream deloc să începem vreo relaţie, acest gest ne-a făcut pe amândoi să ne simţim destul de jenaţi. Atunci ne-am dat seama cât de mult contează să ştii ce gândeşte cu adevărat celălalt. Este de fapt un mod de a comunica din priviri. Ne-am hotărât să stăm la masa unde se nota scorul, după ce ne terminam rândul fiecare. Acest lucru a funcţionat de minune. Tratând situaţia cu delicateţe, am reuşit să ne simţim nu numai noi mai relaxaţi, dar le-am scutit şi pe fete de momente penibile.



5. STABILEȘTE-ȚI SINGUR LIMITELE

Trebuie să stabileşti singur tipul de persoane cu care vrei sau nu să te întâlneşti. Hotărăşte cât de departe doreşti să mergi, ce este şi ce nu este permis, şi, ce este mai important, nu lăsa pe nimeni să-ţi schimbe părerea. Nu aştepta să te hotărăşti pe parcurs; atunci este deja prea târziu. Dacă nu ţi-ai stabilit dinainte limitele, se pot întâmpla lucruri pe care nu le aveai în plan.

Cea mai mare protecţie va fi împotriva inimilor frânte, aşteptărilor supradimensionate, bolilor, sarcinilor, sau avansurilor nedorite. Acestea sunt standarde personale pe care vi le fixaţi fiecare în parte. Dacă cineva are o reputaţie proastă, sub nicio formă nu ieşi cu acea persoană. Regula de bază cea mai simplă este: întâlniţi-vă numai cu persoanele care vă respectă standardele şi vă fac să vă simţiţi o persoană mai bună când vă aflaţi în prezenţa lor. Luaţi în considerare mesajul filmului *A Walk to Remember (O plimbare de neuitat)*.

Landon Carter este liderul nepăsător care merge pe role prin liceu, fiind mândru de cum arată şi bravând. Împreună cu prietenii săi, foarte populari de altfel, din liceul Beaufort High, ridiculizează public pe oricine nu este pe gustul lor, incluzând aici şi pe demodata Jamie Sullivan, care poartă acelaşi pulover în fiecare zi şi dă meditaţii pe gratis elevilor care se chinuie să facă faţă şcolii.

Pur accidental, evenimentele îl aduc pe Landon în lumea lui Jamie, făcându-l să observe fără să vrea că Jamie este total diferită. Acesteia nu-i pasă dacă se conformează sau nu tiparelor impuse de puştii la modă. Landon este uimit de cât de sigură pe sine este Jamie şi chiar o întreabă: „Nu-ţi pasă ce cred ceilalţi despre tine?" Petrecând tot mai mult timp cu ea, îşi dă seama că ea este mai liberă decât el, pentru că nu este controlată de părerea celorlalţi, aşa cum este el.

Curând, deşi niciunul dintre ei nu intenţiona aşa ceva, se îndrăgostesc unul de celălalt. Landon are de ales între statutul său la Beaufort şi... Jamie. „Această fată te-a schimbat, iar tu nici nu observi", îi spun aproape toţi prietenii. Landon recunoaşte: „Da, are încredere în mine. Vrea ca eu să fiu mai bun."

În acest caz el a ales-o pe ea.

După absolvirea liceului, Jamie îi dezvăluie lui Landon că are leucemie într-un stadiu terminal. În ultimele luni viaţă, Landon încearcă să facă tot ce-i stă în putinţă pentru a-i îndeplini toate visele, inclusiv pentru a se căsători în aceeaşi biserică în care s-au căsătorit şi părinţii ei. Petrec împreună o vară minunată, înconjuraţi de dragoste.

Deşi a sperat într-un miracol, Jamie moare. Cu inima frântă de durere, dar inspirat de încrederea lui Jamie în el, Landon munceşte din greu să intre la Medicină. Se lamentează tatălui ei că nu a reuşit să îndeplinească ultima ei dorinţă, aceea de a vedea un miracol. Tatăl ei îl asigură că Jamie a văzut miracolul înainte de a muri, întrucât inima cuiva s-a schimbat cu adevărat. Şi aceea este inima lui Landon.

Acesta este un film care nu se uită!

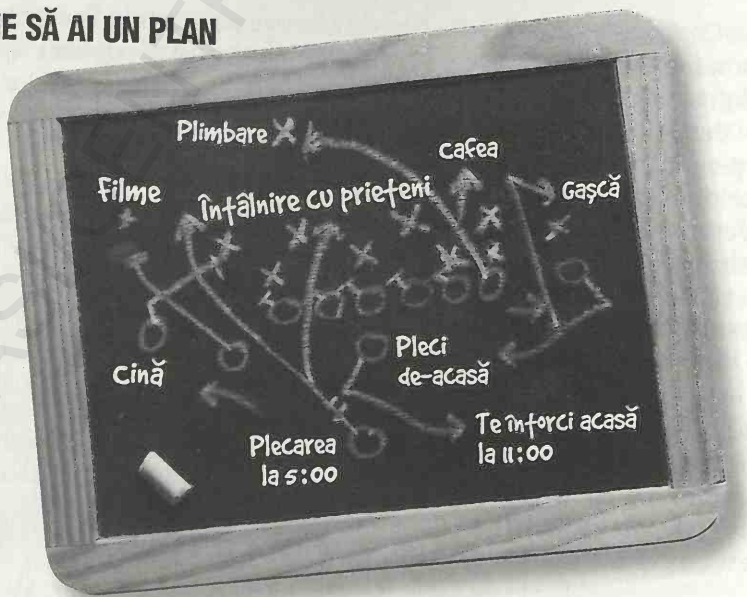
Nu vă cereţi niciodată scuze pentru standardele prea înalte şi nici nu le coborâţi pentru a face cuiva pe plac. În schimb, încercaţi să le ridicaţi pe ale partenerului.

Iată câteva exemple de standarde impuse de unii tineri când au hotărât să înceapă să se întâlnească:

- *Întâlniţi-vă* ***întotdeauna*** *câte două perechi sau în grupuri.*
- *Întâlniţi-vă întotdeauna cu persoane cu o* ***reputaţie bună****.*
- ***Evitaţi situaţiile compromiţătoare****, cum ar fi statul în parcări, beţiile, drogurile, babysitting împreună cu prietenul, în timp ce părinţii sunt plecaţi.*
- *Ţineţi* ***hainele*** *pe voi şi* ***mâinile*** *deoparte.*

Dacă nu îţi stabileşti tu însuţi limitele, atunci ţi le va stabili cu siguranţă cineva.

6. TREBUIE SĂ AI UN PLAN



Metta, elevă de 16 ani, mi-a mărturisit:

Băieți, vă spun, dacă vreți să impresionați o fată, trebuie să faceți puțin efort. Am mers la o întâlnire extrem de plictisitoare săptămâna trecută. AJ m-a întrebat dacă nu vreau să merg împreună cu el și cu alte cupluri la bowling. Mi s-a părut distractiv și abia așteptam să merg. AJ împreună cu un alt cuplu a sosit să mă ia de acasă cu o întârziere de jumătate de oră. Mă plictisisem deja, dar asta este. Când am ajuns la bowling, n-am găsit locuri libere și a trebuit să așteptăm încă o oră.

În cele din urmă ne-am hotărât să mergem acasă la AJ unde băieții s-au jucat cu Xbox-ul iar fetele au stat de vorbă. Pierdere de timp! Ce să spun, nu mai merg niciodată cu AJ.

Când ieşi în oraş trebuie să ai un plan, să ştii ce vrei să faci, dar şi un plan de rezervă, în caz că lucrurile nu merg cum ai stabilit. I-am întrebat pe nişte tineri: Care este întâlnirea cea mai grozavă la care aţi fost vreodată şi ce anume aţi făcut? Iată ce mi-au răspuns:

„Eu şi cu prietenul meu Chris am jucat un meci de dublu la tenis cu două fete de aceeaşi vârstă cu noi." Aaron

„Când a venit prietenul meu să mă invite la schi, s-a invitat toată familia mea. Prietenul meu nu s-a plâns şi, în loc să se simtă jenat, a hotărât să facă în aşa fel încât toată lumea să se simtă bine." Annie

„Eu şi cu prietena mea ne-am jucat de-a v-aţi ascunselea împreună cu alte cupluri, la munte." Hank

„Ne-am dus să facem iceblocking (adică să alergăm pe blocuri de gheaţă), ne-am uitat la filmul *Ice Age* şi am am mâncat îngheţată." Keli'i

„Ne-am învârtit prin oraş, ne-am dus la un muzeu, apoi m-a dus să vizitez staţia de pompieri, unde a lucrat tatăl lui. M-a dus în tot felul de locuri unde m-am simţit bine şi i-am fost recunoscătoare." Shannon

BCU CLUJ-NAPOCA UNIVERSITY LIBRARY

Nu este nevoie să ai mulţi bani pentru a-ţi planifica întâlniri distractive. Iată o listă cu 20 de idei ieftine şi distractive pentru a-ţi petrece timpul cu perechea ta sau cu grupul:

Idei ieftine şi distractive pentru petrecerea timpului la întâlniri

1. *Faceţi prăjituri împreună şi duceţi-le prietenilor.*
2. *Mergeţi la meciul de fotbal sau baseball în care joacă nepotul sau nepoata ta.*
3. *Jucaţi diverse jocuri cu un grup de prieteni sau cu familia.*
4. *Adunaţi-vă în grup şi vizionaţi pe rând clipurile comice favorite.*
5. *Mergeţi împreună la diverse activităţi organizate de comunitatea în care locuiţi sau de biserică.*
6. *Faceţi floricele de porumb şi urmăriţi un film acasă.*
7. *Mergeţi la un picnic.*
8. *Urcaţi pe munte sau faceţi cătărări.*
9. *Mergeţi la o piesă de teatru la şcoală şi după aceea la o înghe[ță]tă.*
10. *Jucaţi minigolf.*
11. *Vizitaţi un muzeu de artă, de ştiinţă sau de istorie.*
12. *Mergeţi să ascultaţi o fanfară locală.*
13. *Jucaţi mai mult şi mai bine. Pomiţi cu un creion, mergeţi din uşă în uşă, în cartierul vostru, şi schimbaţi obiectul de fiecare dată, pentru unul mai mare şi mai interesant. Întâlniţi-vă apoi să vedeţi cine a adus cel mai mare şi mai interesant obiect.*
14. *Mergeţi la schi sau faceţi schi nautic.*
15. *Participaţi la un eveniment cu intrare liberă în cadrul comunităţii(citiţi în ziar ca să ştiţi ce se petrece).*
16. *Faceţi o petrecere karaoke.*
17. *Mergeţi împreună cu grupul la munte sau la mare.*
18. *Luaţi-vă camerele de filmat, împărţiţi-vă în echipe şi după ce fiecare echipă face un film scurt, vă întoarceţi şi le vizionaţi pe toate. Cel mai bun film câştigă un premiu.*
19. *Mergeţi la un meci de golf şi aruncaţi un sac plin cu mingi.*
20. *Împrumutaţi un telescop şi priviţi stelele.*

* Dacă vreţi să împărtăşiţi ideile voastre creatoare altor tineri sau vreţi să ştiţi ce fac alţii pentru a se distra, mergeţi la adresa de internet www.6decisions.com

BCU IAŞI LIBRARY

Pentru tipii care nu se simt în largul lor la întâlniri, amintiți-vă cuvintele de geniile clasice ale lui Alex „Hitch" Hitchens din filmul *Hitch:*

„Deci, diseară, când te vei întreba ce să spui sau cum arăți sau dacă ea te place ori nu, adu-ți aminte că ea este deja cu tine.
Asta înseamnă că ea a spus deja DA când ar fi putut spune nu.
Asta înseamnă că și-a făcut un plan când putea să te refuze.
Asta înseamnă că nu mai este treaba ta să încerci s-o faci să te placă.
Treaba ta este să N-O dai în bară.

Cele patru mituri ale sexului

Miturile sunt credințe susținute de un număr mare de oameni, dar faptul că toată lumea crede în ele nu înseamnă că sunt și adevărate. Iată câteva mituri obișnuite.

Mit: *Ciocolata poate provoca acnee.*
Adevărul: Contrar credinței populare, nu există nicio legătură între consumul de ciocolată și erupția acneei.

Mit: *Țânțăroiul este cel mai otrăvitor dintre toți păianjenii, dar gurile lor sunt prea mici ca să te muște.*
Adevărul: Există câțiva păianjeni care au astfel de porecle – culegătorul, țânțăroiul sau păianjenul pholcid, de casă. Primii doi nu sunt otrăvitori, însă nu există date științifice care să sugereze că ultimul, păianjenul de casă, ar avea un venin puternic.

Mit: *Guma de mestecat înghițită are nevoie de șapte ani pentru a fi digerată și eliminată din corpul nostru.*
Adevărul: Guma de mestecat, deși este în mare parte nedigerabilă, își face drum prin aparatul digestiv la fel ca orice alt aliment.

La fel se întâmplă și cu subiectul numit sex. Există nenumărate mituri – credințe populare care sunt în mare parte false și nesusținute de fapte. Vă voi face cunoștință cu patru dintre cele mai mari. Înainte de a le citi, răspundeți la chestionarul de la pagina următoare pentru a vedea cât de multe știți despre acest subiect. Vă voi da răspunsurile la întrebări pe parcurs.

LUCRURI PE CARE AI VRUT SĂ LE ȘTII DESPRE SEX DAR ȚI-A FOST FRICĂ SĂ ÎNTREBI

1. Adevărat sau fals. Marea majoritate a puștilor din liceu fac sex.

2. Adevărat sau fals. Să faci sex încă din adolescență este un fapt obișnuit.

3. BTS înseamnă
a) Bagă tinerii în sperieți
b) Băiat tare stupid
c) Boli cu transmitere sexuală
d) Blând, tandru și simpatic

4. În fiecare an unul din ___ tineri activi sexual fac o BTS.
a) o mie
b) o sută
c) cincizeci
d) patru

5. Adevărat sau fals. Cu cât începe mai devreme viața sexuală un tânăr, cu atât este mai susceptibil la BTS.

6. Adevărat sau fals. Bolile cu transmitere sexuală prezintă întotdeauna simptome sau semne ce pot fi observate.

7. Adevărat sau fals. Poți face o BTS făcând sex oral.

8. Aproximativ ___ adolescente rămân însărcinate în fiecare an în SUA; 80% dintre aceste sarcini nu sunt planificate.
a) 7
b) 300.000
c) 3.000.000
d) 6 catralioane

9. Adevărat sau fals. O fată poate rămâne însărcinată la primul contact sexual.

10. În ce procent se căsătoresc băieții cu fetele pe care le-au lăsat gravide?
a) 100 %
b) 50 %
c) 20 %
d) 10 %

11. Unica protecție sigură 100% este
a) folosirea de anticoncepționale regulat
b) folosirea prezervativului de fiecare dată
c) practicarea abstinenței
d) două dușuri pe zi

12. Adevărat sau fals. Aproximativ unul din zece dintre adolescenții care au făcut sex spun că mai bine mai așteptau.

13. După ce au făcut sex, mulți adolescenți
a) regretă
b) sunt deprimați și suferă
c) se simt dezamăgiți, răniți, trădați
d) oricare din cele de mai sus

BCU IAȘI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

TOATĂ LUMEA O FACE

Adevărul: Nu o face toată lumea.

Unii tineri fac sex înaintea căsătoriei pentru că sunt convinşi că toţi fac aşa şi vor să fie şi ei în rândul lumii. Ei bine, ştiţi care este adevărul? Aproape jumătate din adolescenţi nu fac sex. Numărul variază de la ţară la ţară. În Statele Unite, numărul este de aproape jumătate, în Europa este mai mare, iar în Asia mai mic. În şcoala ta ar putea fi mai mare sau mai mic.

Întrebarea 1 Răspuns: Fals

Majoritatea adolescenţilor nu fac sex. Aproximativ jumătate dintre ei fac.

Deci, dacă te-ai hotărât să mai aştepţi până să începi viaţa sexuală (sau dacă ai început-o, dar nu doreşti s-o continui) şi dacă simţi că nu este normal ceea ce faci – fii încrezător. Ai o companie numeroasă.

Te-ai putea gândi: „Păi, singurii oameni care nu o fac sunt cei care nu pot." Nu este adevărat. Sunt mulţi oameni de ştiinţă, dansatori, conducători de grupuri, atleţi, puşti foarte populari, adolescenţi normali care au hotărât să mai aştepte. Şi numărul celor care aşteaptă este din ce în ce mai mare. De ce? Cred că tinerii încep să-şi dea seama că sexul făcut în perioada adolescenţei nu este ceea ce se spunea că ar fi. În plus, mai sunt şi toate bolile pe care le-ai putea contracta.

Amintiţi-vă de fetele Gama, despre care am vorbit la pagina 98. Sunt fetele implicate într-o multitudine de activităţi, sigure pe ele, care cred că popularitatea este depăşită. Dacă au o trăsătură comună care iese în evidenţă este aceea că s-au hotărât să facă sex după căsătorie.

Întrebarea 2 Răspuns: Fals

Să faci sex la adolescenţă a devenit tot mai puţin obişnuit.

O altă persoană care aşteptat acest lucru a fost vedeta din NBA A.C.Green, care a deţinut recordul NBA pentru cele mai multe jocuri jucate consecutiv. După ce a jucat în NBA timp de 16 sezoane, s-a căsătorit, el fiind virgin la vârsta de 38 de ani. Vă vine greu să credeţi? A.C. şi-a urmărit ţelul, aşteptând până la momentul căsătoriei, urmărind câteva reguli de bază pe care şi le-a impus:

- **Controlez ceea ce văd şi aud.** *Nu mă uit la televizor, nu mă uit la filme care arată oameni care fac sex, nu ascult muzică în care se vorbeşte despre sex.*
- **Stau deoparte de situaţiile care creează presiune.** *Nu invit o femeie la mine acasă după miezul nopţii ca să stăm de vorbă sau să ne uităm la un film.*
- **Folosesc sistemul camaraderesc.** *Deseori chem şi un prieten la mine pentru a nu rămâne singur cu o femeie. Este mai uşor să mă controlez când mai este cineva cu mine.*

BCU CLUJ LIBRARY

IMPULSUL TĂU SEXUAL ESTE ATÂT DE PUTERNIC, CĂ NU-L POȚI CONTROLA

Adevărul: Îți poți controla instinctele.

Omul este o ființă uimitoare! Combinăm gene, construim zgârie-nori cu 100 de etaje şi montăm o mie de milioane de tranzistori pe un cip de silicon de mărimea unei unghii.

Am un prieten, Erik Weihenmayer, care a urcat pe muntele Everest – orb! Am citit despre Ioana D'Arc, tânăra franţuzoaică de numai 14 ani care a devenit soldat, salvând Franţa de duşmani şi care mai târziu a fost arsă pe rug. Îmi amintesc că am văzut la televizor un reportaj despre un avion prăbuşit într-un râu îngheţat, în care un bărbat şi-a riscat viaţa, în repetate rânduri, încercând să-i salveze pe ceilalţi, până când, extenuat şi îngheţat, s-a scufundat în apa îngheţată, dându-şi viaţa pentru nişte oameni pe care nici măcar nu-i cunoştea. Acestea sunt exemple de triumf al spiritului uman.

Aşa că, atunci când aud pe cineva spunând: „Tinerii fac sex pentru că nu-şi pot controla hormonii", mi se face greaţă. Adică, să fim serioşi. Nu suntem o haită de câini în călduri. Bărbaţii tineri au această reputaţie proastă de a nu-şi putea controla funcţiile corpului. Niciun adult responsabil nu-ţi va spune vreodată că a face sex la adolescenţă este un lucru bun. Mulţi însă vor spune: „Nu puteţi opri tinerii să facă sex, mai bine i-aţi învăţa cum să se protejeze."

Tocmai de aceea vă învaţă în şcoală cum să vă protejaţi de boli şi de sarcină. Totul este făcut cu bune intenţii. Se presupune că nu sunteţi în stare să vă înfrânaţi instinctele.

Aici, eu gândesc diferit. Dacă putem diviza atomul, putem să ne controlăm şi instinctele. Suntem fiinţe umane, nu animale. Şi, în plus, avem libertatea de a alege. Relatările care urmează ne-au fost împărtăşite de doi adolescenţi, pe internet, pe un site numit **greattowait.com.**

BOOTLEG LIBRARY

Craig: *Oare există vreun băiat care să refuze sexul? Eu sunt acela. Fosta mea iubită dorea să facă sex, dar eu am refuzat-o. Mă tot presa. Nu știu ce era în capul ei, poate că nu voi rămâne cu ea decât dacă mă va lăsa să fac sex. Pe vremea aceea, problema mă tulburat. O plăceam, dar în același timp nu eram pregătit să mă leg mai tare sau să mă implic. Cred că a obținut ce și-a dorit cu următorul iubit, deși nu mai sunt acum împreună. Luna trecută, a venit pe la mine și mi-a spus că am fost singurul băiat dintre cei cu care s-a întâlnit care a respectat-o și nu a încercat să profite de ea. Mi-a spus că și-ar fi dorit să fie din nou împreună cu mine.*

Ray: *Sunt împreună cu iubita mea de vreo șase luni. La începutul relației noastre i-am spus că am luat hotărârea să nu fac sex acum cu ea. Iar ea a respectat decizia mea. Trebuie să recunosc însă cu nu este deloc ușor uneori... Când sunt tentat uneori să merg până la capăt, mă concentrez și-mi țin sub control pornirile. Îmi spun: „Pot aștepta. Pot aștepta." Credeți-mă, pierd mult timp spunându-mi aceste două cuvinte – dar funcționează.*

Între ceea ce ni se întâmplă (stimulul) și cum reacționăm (răspunsul) este un spațiu, iar în acest spațiu se află libertatea noastră de a alege. Asta înseamnă a fi proactiv.

Craig și Ray au reușit să-și țină angajamentele folosindu-se de aceste instrumente de putere, cunoscute și sub numele de conștiința de sine, conștiința, imaginația și puterea voinței.

B.C.U. „M. EMINESCU" IAȘI

CONŞTIINŢA DE SINE: Pot să mă detaşez şi să-mi urmăresc gândurile şi acţiunile. *(Craig şi Ray ştiau că le va trebui multă tărie de caracter ca să poată aştepta.)*

CONŞTIINŢA: Pot asculta vocea interioară şi să deosebesc binele de rău. *(Craig şi Ray au simţit că trebuia să aştepte.)*

IMAGINAŢIA: Îmi pot imagina viitorul şi consecinţele acţiunilor mele. *(Craig şi Ray au realizat că dacă ar fi făcut sex, asta i-ar fi legat de mâini şi le-ar fi schimbat natura relaţiei.)*

PUTEREA VOINŢEI: Sunt liber să aleg şi să acţionez în faţa unor influenţe puternice. *(Craig şi Ray au ales să aştepte.)*

Controlul impulsurilor

Există trei lucruri notabile privind instinctul nostru sexual. În primul rând, este puternic. În al doilea rând, este constant. Şi în al treilea rând, este bun. În lipsa lui nimeni nu şi-ar mai dori să-şi întemeieze un cămin, să aibă copii, şi lumea s-ar depopula rapid. Tot ceea ce trebuie făcut este să-l folosim la timpul potrivit cu persoana potrivită şi să fie ţinut sub control, asemenea celorlalte impulsuri.

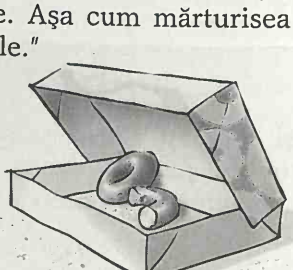
Mă întreb în ce lume am trăi dacă am da curs fiecărui impuls trecător? Dacă te enervezi pe cineva, îi dai pur şi simplu un pumn. Dacă ai chef să dormi nu te duci la şcoală sau unde trebuie să mergi şi te culci. Dumnezeule mare, dacă mi-aş da frâu liber imboldurilor aş cântări 120 kg, pentru că instinctul meu este să mănânc tot ce-mi iese în cale. La film, am întotdeauna chef să cumpăr floricele, hot-dog, o sticlă mare de apă minerală, lemn dulce şi nachos la desert. Trebuie însă să mă controlez pentru că nu vreau să ajung la 120 kg. N-ar trebui să aplicăm aceeaşi logică şi impulsurilor sexuale?

Este nevoie de puţină disciplină, dar merită. Jim Rohn, filozoful afacerilor, spune: „Toţi trebuie să suferim de una dintre cele două dureri: durerea disciplinei sau durerea regretului. Diferenţa este că disciplina cântăreşte kilograme, în timp ce regretul cântăreşte tone."

Nu agreez ideea că a aştepta pentru a face sex este ceva nerealist. Nu este adevărat. Milioane de tineri din toată lumea au aşteptat sau aşteaptă şi la fel poţi face şi tu. Autocontrolul este mai puternic decât hormonii.

Într-adevăr, sexualitatea este o parte importantă din viaţa ta. Dar nici nu începe şi nici nu se termină existenţa noastră cu el, aşa cum te-ar face să crezi cultura noastră. Sunt atât de multe alte aspecte în afara sexualităţii, cum ar fi intelectul, personalitatea, speranţele şi visele. Aşa cum mărturisea o tânără, „Reprezentăm mult mai mult decât impulsurile."

DISCIPLINĂ



REGRET

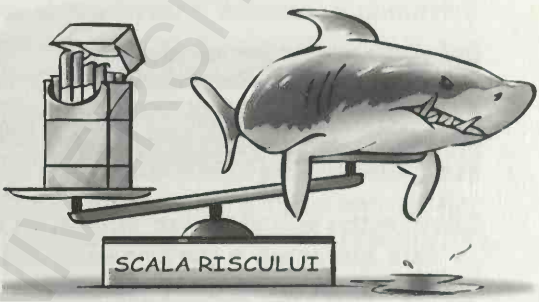
BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

SEXUL PROTEJAT ESTE SIGUR

Adevărul: Nu există sex sigur!

Cea mai mare teamă a vieţii mele este să nu fiu atacat de un urs. În fiecare vacanţă de vară, de când eram încă un mic copil, familia mea mergea la o cabană care aparţinea bunicului meu, lângă Parcul Yellowstone, parc în care se aflau o mulţime de urşi. Sigur că nu am văzut niciodată unul în carne şi oase, dar am avut întotdeauna această premoniţie, că s-ar putea să fiu atacat de unul. Ai mei cred că vorbesc prostii.

Acum, că v-am împărtăşit secretul privind teama mea, spuneţi-mi de ce vă este vouă cel mai frică. De atacul unui rechin? Vă este teamă să nu vă lovească trăsnetul? Vă este frică să nu se prăbuşească avionul?



Să ştiţi că este foarte bine să notaţi aceste temeri în perspectivă, cum a făcut şi David Ropeik, la Centrul pentru Analiza Riscului, de la Harvard. Studiul său a fost prezentat în revista *Prevention.*

Temeri primordiale versus riscuri reale

TEAMA	RISC REAL
Atacul mortal al unui rechin	1 din 280 milioane
Atac mortal cu antrax	1 din 57 milioane
Accident mortal aviatic	1 din 3 milioane
Împuşcat de un lunetist	1 din 517,000
Pierderea slujbei	1 din 252
Atacat noaptea în propria casă	1 din 181
Îmbolnăvirea de cancer	1 din 7
O boală cu transmitere alimentară	1 din 4
O boală cu transmitere sexuală	1 din 4
Boală cardiacă	1 din 4
Scurtarea duratei de viaţă cu 5-10 ani, dacă eşti supraponderal	1 din 4
Mortalitate datorată tabagismului	1 din 2

Ce m-a surprins la acest tabel este că nu include şi atacul unui urs....

Întrebarea 3 Răspuns

BTS înseamnă
Boli cu Transmitere Sexuală

Este de necrezut? Oare?

Şi mai greu de crezut este rezultatul Raportului realizat de Centrul pentru controlul şi prevenirea bolilor, care estimează că jumătate dintre americanii tineri, activi sexual, se vor molipsi cu o BTS până la vârsta de 25 ani.

Asta înseamnă o persoană din două! După ceea ce am citit despre BTS, credeţi-mă că nu vă doriţi aşa ceva.

Înainte de a începe să vă gândiţi, „O, nu, iarăşi o persoană în vârstă care încearcă să mă sperie cu sexul", lăsaţi-mă să termin. Sexul în sine nu este un lucru rău sau greşit. De fapt, este un lucru minunat, dacă este făcut la timpul potrivit şi cu persoana potrivită, cum ar fi persoana cu care ai vrea să-ţi petreci tot restul vieţii, dar este foarte riscant dacă îl faci cu o persoană nepotrivită, la timpul nepotrivit.

Întrebarea 4 Răspuns

În fiecare an, unul din patru tineri contractează o boală cu transmitere sexuală.

TAIE-MĂ DE PE LISTĂ!

În 1950 se cunoşteau doar două tipuri de BTS. Astăzi, ele sunt în număr de 25. Numai în SUA, anual, peste 3 milioane de tineri fac o formă de BTS. Ţinând cont că nu există decât 28 milioane de adolescenţi, este un număr impresionant! Efectele acestor boli sunt la fel de urâte ca şi numele lor: gonoree, sifilis, păduchii pubieni (crabi), negi, şancru, clamidiază, inflamaţii pelviene, virusul papiloma uman, herpes. BTS pot fi cauza cancerului cervical, negilor genitali, sterilităţii, infertilităţii şi bolilor ce pot fi transmise fătului sau nou-născuţilor. Ele sunt o sursă de durere şi depresie, putând chiar ucide, într-un final! Cu cât corpul este mai tânăr, cu atât este mai predispus contractării unei boli, pentru că nivelul de anticorpi, care luptă cu infecţiile, este mai scăzut decât la adulţi.

Întrebarea 5 Răspuns: Adevărat

Cu cât eşti mai tânăr,
cu atât eşti mai expus
bolilor cu transmitere sexuală.

Pare a fi o situaţie extremă, nu-i aşa? Am fost şi eu uluit. În mare, acest material s-ar putea să vă dezguste, însă trebuie să cunoaşteţi datele. Vă voi prezenta câteva date despre cele mai comune patru boli cu transmitere sexuală. Aproape toate datele

provin de la surse de încredere din rândul cititorilor, cât şi din excelenta carte a d-. Meg Meeker, intitulată *Epidemic: How Teen Sex Is Killing Our Kids (Epidemie: C-m ne omoară copiii sexul făcut de timpuriu).*

Herpes: Boală incurabilă, cu transmitere sexuală. Herpesul este INCURABIL. Este dezgustător. Deşi simptomele dureroase pot apărea sau dispărea, virusul rămâne în corp toată viaţa. Nu dispare niciodată. Se ascunde undeva în adâncul corpului tău, în celula nervoasă. Poate sta acolo, în stare latentă, luni sau chiar ani, până când ceva, cum ar fi, de exemplu stressul, îl reactivează. Aceasta se manifestă prin ulceraţii, leziuni dureroase sau băşicuţe în jurul organelor genitale sau gurii. Imaginea este extrem de dezgustătoare. Chiar dacă herpesul este inactiv timp îndelungat, uneori 7-8 ani, îl poţi transmite unui partener de sex.

Întrebarea 6 Răspuns: Fals

Bolile cu transmitere sexuală pot să nu provoace simptome timp de ani întregi.

Herpesul este extraordinar de dureros şi umilitor. Mamele infectate pot da naştere unor copii cu deficienţe cerebrale sau care pot fi fizic malformaţi din cauza bolii. Purtătorii acestui virus relatează că se simt ca nişte leproşi sau ca nişte bunuri stricate; n-au realizat niciodată că un act sexual întâmplător poate să-i marcheze pe viaţă.

„Am crezut că face sex cu mine atât de repede pentru că mă place", spune Allen. „Însă nu a dorit decât să spună oamenilor că a făcut-o cu mine. Chiar dacă mi-aş dori s-o uit, nu voi putea niciodată. De ce? Pentru că, tot restul vieţii mele, de fiecare dată când voi avea o relaţie, voi fi nevoit să-i spun partenerei că sufăr de una dintre cele mai urâte boli venerice, Herpes Simplex 2. Nu se poate vindeca. Am deseori erupţii şi băşicuţe în zonele intime şi mai ales mâncărimi. Am nevoie de odihnă foarte des, pentru că ori de câte ori obosesc, băşicuţele apar imediat. Mă întreb dacă ar dori cineva să stea cu mine ştiind că am o asemenea boală care i-ar putea fi transmisă. Sunt extrem de supărat pe acea fată care nu m-a avertizat şi mi-a transmis boala. Să faci sex părea să însemne ceva frumos, ceva plăcut. Dar acum mi-e ruşine de mine. Nu ea a fost cea uşuratică, ci eu.

Virusul papiloma uman (HPV): Cea mai frecventă boală cu transmitere sexuală. HPV are cea mai largă răspândire. Se estimează că aproximativ 20 de milioane de americani sunt infectaţi cu HPV. Dr. Meeker, specialist în tratarea tinerilor cu BTS, relatează cum a reacţionat un grup de tineri când au fost întrebaţi: „Sexul poate provoca o boală canceroasă?" Aproape i-au râs în faţă. „Cancer?

Nu poţi face cancer doar făcând sex!" au izbucnit studenţii. Cum şi-ar fi dorit dr. Mecker să fi avut ei dreptate.

HPV reprezintă a doua cauză a mortalităţii la femei provocate de cancer; aproximativ 5000 de femei mor în fiecare an din cauza acestei boli. Virusul atacă membranele mucoaselor din corpul uman, fetele tinere fiind cele mai vulnerabile.

În timp ce HPV provoacă leziuni ale organelor interne, despre care mai cunoştinţă ani de zile, este în egală măsură răspunzător pentru negii vaginali la bărbaţii şi femeile tinere. Aceşti negi venerici pot creşte destul de mari şi pot deveni dureroşi, necesitând tratament medicamentos sau chirurgical. Îngrozitor! HPV, deşi tratabil, ca şi herpesul, este **INCURABIL**. L-ai luat pentru toată viaţa.

Mark scria: „Auzi despre SIDA tot timpul, dar nu poţi crede că i se poate întâmpla cuiva cunoscut. Până când prietena cea mai bună a surorii mele a fost diagnosticată cu SIDA. Fata asta a fost majoretă, a avut numai note bune, avea o personalitate marcantă. Acum face tot felul de infecţii... Am întrebat-o cum a ajuns să facă SIDA şi ştiţi ce mi-a răspuns? «Am avut încredere în cineva». Cine ştie, poate că tipul nu ştia că are boala... Ce ştim însă cu toţii este că ea va muri."

De ce SIDA atrage toată atenţia presei? Pentru că este, de departe, boala cu cea mai mare rată a mortalităţii. SIDA este cauza principală a morţii bărbaţilor afro-americani cu vârste cuprinse între 15 şi 44 de ani.

Poţi fi infectat cu HIV dacă vii în contact cu acest virus prin sânge, sperma, secreţii vaginale sau laptele matern. Te poţi infecta cu el atât prin relaţii heterosexuale cât şi homosexuale, fiind răspândit şi în rândul femeilor. Astăzi, 80% dintre cazurile de îmbolnăviri sunt transmise sexual, nu prin injectarea de medicamente sau sânge contaminat.

Asemenea herpesului, poţi fi negativ la testarea pentru HIV şi să ai totuşi virusul.

Sifilisul: Copilaşul BTS. Sifilisul continuă să se răspândească şi mulţi adolescenţi care îl au nici măcar nu o ştiu. Bebeluşii pot contracta sifilis încă din viaţa intrauterină. Dacă mama nu este tratată, există şanse de 20% ca fătul să se nască mort sau să fie avortat, 25% şanse ca bebeluşul să moară imediat după naştere şi 33% şanse ca bebeluşul să aibă malformaţii cerebrale sau fizice permanente.

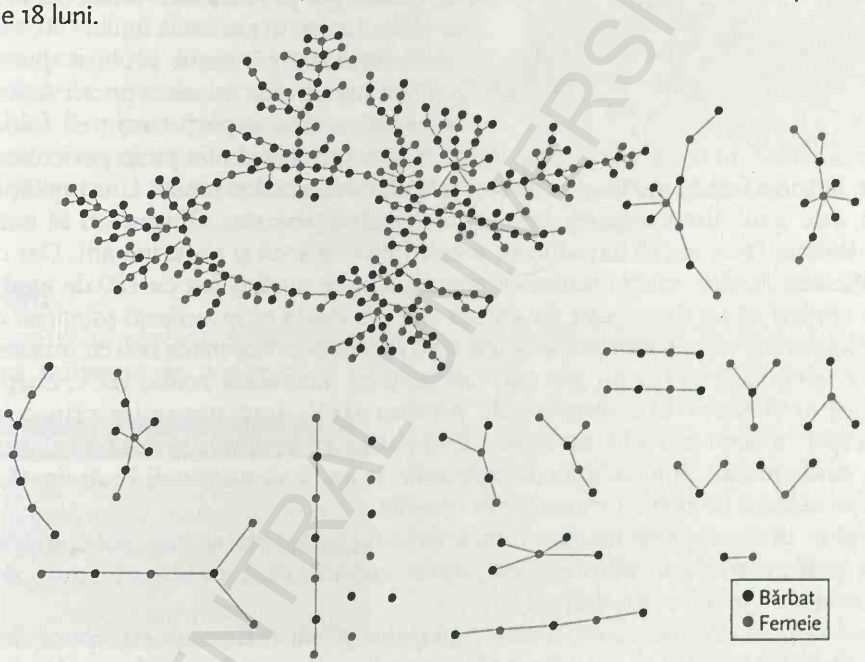
Lanţul contaminării

Într-un studiu recent publicat în *Jurnalul american de sociologie*, cercetătorii au încercat să înregistreze toate contactele sexuale ale elevilor unui liceu, pe o perioadă de 18 luni. Scopul era de a afla cum se răspândeşte o BTS în rândul

p pulaţiei tinere. Studiul a fost făcut la un liceu (pe care l-au numit „Jefferson H gh"), aflat într-un oraş din vestul mijlociu al Statelor Unite, cu un număr de a roximativ 1000 de elevi. Rezultatul a fost o hartă care i-a luat pe cercetători p in surprindere. Ea arăta că din cei 832 de tineri urmăriţi, 288 erau înlănţuiţi î tr-o vastă reţea sexuală. Mulţi alţii erau legaţi în reţele mai mici. Acesta este n odul de răspândire al BTS.

LANŢURILE CONTAMINĂRII

Fiecare punct reprezintă un băiat sau o fată din liceul Jefferson High. Liniile care leagă aceste puncte reprezintă relaţiile sexuale care au avut loc între ei în această perioadă de 18 luni.



Bearman, Moody şi Stovel: Lanţurile afecţiunii, AJS 2004

Iată câteva concluzii importante ale acestui studiu:

- *Cu cât trecem prin mai multe relaţii, cu atât este mai mare probabilitatea de a contracta o boală. Dacă făceai parte din lanţul de 288 de studenţi, riscai să contractezi o BTS de la oricine din grup, chiar dacă ai avut un singur partener. Cu alte cuvinte, dacă ai făcut sex cu cineva, este ca şi când ai fi făcut sex cu toţi ceilalţi.*
- *Câteva sute de studenţi de la acel liceu n-au avut parteneri de sex şi n-au riscat contractarea vreunei boli.*
- *Lanţul lung şi complex poate fi uşor rupt de o singură persoană care optează să iasă din el. Gândiţi-vă cât de repede poate fi redus numărul de boli sau chiar eliminat prin alegeri inteligente.*

BCU CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Valul mereu schimbător

Ce părere aveți de argumentul pe care îl auzim mereu: „Dacă practic sex protejat și folosesc prezervative nu voi contracta nicio boală." Îmi pare rău că trebuie să vă dezamăgesc, dar nu este chiar atât de simplu.

Când eram tânăr, nu era mare lucru să stai întins la soare toată ziua și să te bronzezi. Astăzi însă, experții îți spun că numai câteva arsuri urâte pot provoca mai târziu un cancer de piele. La fel, în perioada anilor '90, experții susțineau că sexul protejat putea fi făcut numai prin folosirea prezervativelor. Astăzi, aceiași experți susțin că folosirea prezervativului nu oferă o siguranță totală ci doar face sexul mai puțin periculos.

Dr. Patricia Sulak, medic și profesor la Facultatea de Medicină a Universității din Texas, este unul dintre experții care și-au schimbat părerea. „Obișnuiam să cred că tot ce trebuia făcut era să introducem prezervative în școli și să terminăm. Dar după reverificarea datelor, mi-am schimbat părerea despre puști și sex cu 180 de grade."

Ce credeți că s-a descoperit în ultimii ani? *Nu există nicio evidență științifică clară că prezervativele oferă o protecție semnificativă față de cele mai multe boli cu transmitere sexuală*, incluzând aici și pe cea mai frecventă și incurabilă boală: HPV. Surpriză! O cauză ar fi aceea că anumite boli, precum HPV, sunt transmise prin contact epidermic, în zona genitală, nu numai prin partea protejată de prezervativ.

În mod similar, pilulele anticoncepționale te ajută să nu rămâi însărcinată, dar nu te protejează de boli cu transmitere sexuală.

În plus, prezervativele nu sunt întotdeauna folosite cum trebuie, pot aluneca sau se pot perfora și, nu în ultimul rând, multe cupluri, deși au bune intenții, nu au disciplina de a le folosi tot timpul.

Deci, următoarea întrebare la care v-ați putea gândi ar fi: ce puteți spune despre sexul oral? Este sigur? O voi lăsa pe Rhonda Katz, expert în problema tinerilor și a sexului, să răspundă la întrebare în locul meu.

BCU IAȘI

Întrebare: *Am auzit... că sexul oral este foarte folosit de tineri. Ei cred că este mai sigur decât sexul normal... Care sunt riscurile sexului oral?*
Răspuns: Sexul oral poartă riscul contaminării (şi răspândirii) cu unele boli serioase - gonoree, sifilis, herpes, HIV, clamidiază şi altele. BTS îţi pot infecta gura şi gâtul, iar herpesul de la gură poate infecta organele genitale. Marea majoritate a fetelor nu folosesc prezervativul când fac sex oral, sporind riscul de BTS foarte mult... Prezenţa unui herpes la gură nu este numai dureros şi jenant, dar prezintă şi riscul de a-l transmite mai departe prin sex oral sau printr-un simplu sărut.

Dacă te-am şocat puţin sau te-am dezgustat cu aceste lucruri - este bine! Sper că vei ţine cont de ce ai citit. Dacă eşti activ din punct de vedere sexual, poate vei dori să începi o viaţă nouă.

Întrebarea 7 Răspuns: Adevărat

Poţi lua o BTS făcând sex oral.

Dacă ştii pe cineva care are o BTS sau suspectezi că tu ai una, trebuie să te duci imediat la un doctor şi să-ţi faci nişte analize. S-ar putea să ai nevoie de ajutor şi cu cât mai repede îl capeţi, cu atât ai mai multe opţiuni. Du-te la Banca de Date pentru mai multe informaţii. Nu ştiu ce părere ai tu, însă eu atât pot discuta despre aceste boli.

UH-OH!

Controlul sarcinii poate da greş - se întâmplă deseori. Tocmai din această cauză milioane de adolescente din lumea asta rămân însărcinate neplanificat.

Întrebarea 8 Răspuns: 3.000.000

În SUA aproximativ **3,000,000** de adolescente rămân însărcinate în fiecare an; opt din zece sarcini sunt neplanificate.

Dacă eşti activ/activă din punct de vedere sexual, sunt şanse să rămâi însărcinată sau să laşi o fată însărcinată, chiar dacă te protejezi. Se poate întâmpla chiar şi după un singur contact. Cunosc situaţia unei australiene care a descoperit că este însărcinată chiar în ziua în care fusese admisă să studieze muzica la o universitate de top. N-a făcut sex decât o dată cu prietenul ei, dar a fost suficient. Drept rezultat, n-a mai mers niciodată la facultate iar viaţa ei a luat o cu totul altă cale.

Întrebarea 9 Răspuns: Adevărat

O fată poate rămâne însărcinată la primul contact sexual.

Fetele: Eşti însărcinată. Viaţa ţi se va schimba pentru totdeauna. Jerusha, care a devenit mamă la vârsta de 16 ani, ne-a împărtăşit cum decurgea o zi la Şcoala Tinerelor Mame:

Fetele care se aflau acolo erau în stadii diferite. Unele se aflau la începutul sarcinii, altele erau aproape de naştere, iar altele aveau bebeluşi în vârstă de 1-2 ani. La început era

foarte stresant pentru că stăteai în clasă cu aceste fete şi cu bebeluşii lor. Te aflai în mijlocul testului, când 4 sau 5 bebeluşi începeau să ţipe toţi odată chiar lângă tine.

Iată cum arăta o zi obişnuită pentru mine şi bebeluşul meu Kristin:

6:30 A.M.: *Mă sculam şi mă pregăteam.*

7:00 A.M.: *O trezeam pe Kristin, o hrăneam, îi făceam baie, o pieptănam, o îmbrăcam, pregăteam pachetelul cu mâncare pentru prânz pentru amândouă şi puneam scutecele în geantă.*

8:00 A.M.: *Plecam apoi la şcoală.*

8:15 A.M.: *Încercam s-o las pe Kristin la creşă – deseori plângea şi nu mă lăsa să plec – plângeam, pentru că îmi era atât de greu s-o las acolo.*

8:30 A.M.: *Începea şcoala. Încercam să-mi fac lecţiile, dar mă gândeam la Kristin, dacă se descurcă fără mine. Uneori, eram chemată de la oră ca să-i schimb scutecele, după care o lăsam iarăşi ţipând după mine, lucru care mă înnebunea.*

12:00 LA PRÂNZ: *La masa de prânz trebuia să mă grăbesc s-o iau, s-o pun în scaunul acela înalt, să-i dau să mănânce, să curăţ apoi masa şi, dacă aveam noroc, să mănânc şi eu ceva, s-o duc înapoi la creşă, toate acestea în numai 30 de minute. Se necăjea din nou când trebuia s-o las şi să plec.*

Şi asta nu era decât prima parte a zilei.

Băieţii: Dacă laşi o fată însărcinată şi fata naşte copilul, eşti tatăl unui copil. Fie că te căsătoreşti cu acea fată sau nu, copilul este al tău! Fie că eşti responsabil şi ai grijă de copil, fie că eşti iresponsabil şi-l abandonezi, ai o obligaţie pe viaţă faţă de acel copil. Eşti pregătit să fii tatăl unei fiinţe care are nevoie de dragoste şi atenţie? Citeşte ce impact a avut sarcina neplanificată asupra lui Dylan:

Întrebarea 10 Răspuns: 20%

20 % din băieţii care lasă o fată însărcinată se vor căsători cu ea.

Îmi amintesc ziua în care prietena mea mi-a spus că este însărcinată. În primul minut nu mi-am făcut probleme, pentru ca în următoarele să apară probleme cât pentru toată viaţa. Să nu mă înţelegeţi greşit, nu aş renunţa la fetiţa mea pentru nimic în lume. Dar, în momentul de faţă, când prietenii mei ies în oraş şi se distrează, eu merg la muncă încercând să fac destui bani pentru a putea întreţine copilul. Relaţiile sexuale mă făceau să mă simt matur. Însă este o mare diferenţă între a te simţi matur şi a fi matur. Acum învăţ ce înseamnă să fii responsabil pentru viaţa altei persoane. Într-un fel sau altul, viitorul meu va fi mereu legat de această fată din cauza copilului meu.

BCU

Întreaga lume

Până acum am vorbit numai despre riscurile fizice ridicate de sex, cum ar fi boala şi graviditatea. Există însă şi riscuri emoţionale serioase, cum ar fi suferinţa din dragoste, regretul, vina, depresia. Amintiţi-vă că suntem alcătuiţi din patru părţi: corp, inimă, minte şi suflet, şi toate aceste patru părţi sunt legate într-un întreg. Asemenea celor patru roţi ale unui automobil, dacă una s-a dezechilibrat, toate celelalte merg inegal. Trebuie să vă daţi seama că întreţinerea unor relaţii sexuale, un lucru fizic, are impact asupra inimii, minţii, şi sufletului, fie că vreţi sau nu.

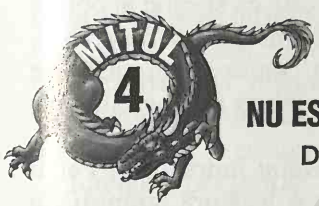
Întrebarea 11 Răspuns: DA

Abstinenţa la adolescenţi este singura protecţie **100 %** sigură faţă de boală, sarcină şi probleme emoţionale.

Să nu cumva să credeţi că intimitatea cu o persoană nu vă afectează sentimentele pe care le aveţi faţă de voi înşivă.

A face sex la vârsta adolescenţei este similar cu a juca ruleta rusească cu viitorul vostru. Există un mare grad de risc.

După toate cele discutate aici, înţelegeţi acum de ce pot susţine cu siguranţă că nu există sex sigur?



NU ESTE MARE LUCRU

De fapt: Înseamnă foarte mult!

Nu intenţionezi să te căsătoreşti în următorii zece ani, aşadar ce este rău în a te distra puţin, atâta timp cât nu faci rău nimănui şi nicio fată nu rămâne însărcinată? Aşa-i?

Nu pot învinui pe nimeni pentru convingerea că sexul nu este mare scofală. Mai ales că mass-media tratează sexul ca pe o formă disponibilă de distracţie ce poate fi cumpărată, vândută, închiriată, comercializată, fiind disponibilă 24 de ore din 24, 7 zile pe săptămână, sub toate formele, incluzând aici sexul real, virtual, mobil, audio sau tipărit. Numai în perioada adolescenţei vei vedea şi auzi aproximativ 98.000 de referinţe sexuale şi insinuări la televiziune. Oh! Prea multe cărţi, reviste, discuţii despre sex!

Sigur, unii vor argumenta că ceea ce vezi în filme sau la televizor nu te afectează cu adevărat. Apoi, aceiaşi oameni îşi vor schimba total părerea şi vor plăti milioane pentru o reclamă comercială de 30 de secunde în timpul Super Cupei la baschet. Dacă o reclamă comercială de 30 de secunde te poate face să-ţi schimbi şamponul, atunci sigur că 98.000 de păreri îţi pot influenţa modul de a gândi. Aşa cum spunea şi Alisia:

În filme toată lumea face sex, de obicei chiar de la prima întâlnire. Dacă vezi lucrul acesta de suficient de multe ori, începi să crezi că aşa stau lucrurile şi aşa este normal. Uităm că filmele nu spun adevărul despre cum sunt lucrurile cu adevărat.

De exemplu, când aţi văzut ultima dată un film în care un cuplu a făcut sex, ca după aceea să simtă regret sau vină, sau ca unul dintre parteneri să contracteze o boală? Aţi văzut vreun film romantic în care să se prezinte trădarea simţită de o femeie când află că este însărcinată şi iubitul ei nu vrea să mai ştie de ea?

Nu vezi niciodată aşa ceva pentru că nu este nici romantic şi nici distractiv. Să nu ne grăbim deci să cumpărăm reţeta hollywoodiană în care sexul nu este mare lucru. Este o minciună.

Intimitate şi angajare

Cu cele aproape 7 trilioane de celule care lucrează împreună, corpul tău este un lucru extraordinar care ar trebui respectat, nu un carusel în care fiecare poate să se dea o tură. Nu are sens să-ţi expui cele mai intime părţi ale corpului până când nu eşti angajat într-o relaţie serioasă. Intimitatea fără angajare este ca şi când ai obţine ceva pe nimic; este împotriva unui principiu de bază. Ce înseamnă o relaţie strânsă, angajată? Căsătoria este cea mai bună formă pe care o cunosc. Prin căsătorie obţii un document legal, o sărbătorire publică, un inel, o legătură recunoscută şi o promisiune fermă de iubire la bine şi la rău.

Ce se întâmplă cu relaţiile din liceu, când eşti cu adevărat îndrăgostit? Pot fi catalogate ca relaţii angajate? Nu chiar. Chiar dacă este o legătură strânsă, nu există o angajare de niciun fel. Nu există niciun acord legal, nicio festivitate, nici plata chiriei nu se împarte. Nu speli vasele, nu speli rufele, nu plăteşti facturile împreună. Te desparţi, te muţi, mergi la facultate, te îndrăgosteşti de altcineva şi aşa mai departe.

Unii tineri cred că dacă nu ai făcut-o încă (n-ai avut contact sexual), nu ştii ce este sexul şi poţi fi clasificat ca fiind „tehnic virgin". Să fim serioşi. Sexul este sex.

Îmi pare rău că sunt atât de direct, dar fie că are loc penetraţia sau nu, că este manual sau oral, sau orice altceva inventaţi, dacă se scot hainele, dacă se desfac fermoarele, dacă pătrunde în interiorul hainelor, dacă se face schimb de fluide, sau dacă puneţi mâna pe „părţile intime" ale celuilalt (aşa cum obişnuiesc cei mici să le numească), este vorba de un gest intim şi este sex. Deşi unele forme de sex nu pot fi atât de riscante din punct de vedere fizic, sunt riscante însă din punct de vedere emoţional.

Toată lumea dezaprobă termeni precum *a trăi cu cineva* sau *prietenie din interes,* dar aceştia nu sunt altceva decât un tipuri de relaţii sexuale fără obligaţii. În realitate, este o modalitate de a folosi trupul celuilalt pentru plăcere, fără a aştepta ceva în schimb şi fără a avea vreo obligaţie – rapid, uşor şi fără angajamente.

Depresia: Boală emoţională transmisă sexual

M-a interesat să văd ce are de spus un doctor în legătură cu impactul emoţional provocat de sex. După ce a tratat mii de adolescenţi, timp de două decenii, dr. Meeker este convinsă că sexul poate provoca probleme emoţionale serioase la adolescenţi, mergând chiar până la depresie ca boală emoţională transmisă sexual. Iată ce scrie:

„În timp ce mulţi băieţi adolescenţi pretind că sexul este distractiv, în particular mulţi recunosc că îşi pierd respectul de sine după o întâlnire sexuală. Se laudă cu isprăvile lor sexuale şi încearcă să pară că au câştigat multă încredere în sine, dar în particular recunosc că s-a schimbat ceva în fiinţa lor după ce au început viaţa sexuală. Au mai puţin respect de sine, după ce şi-au împărtăşit intimitatea unei persoane de care nu sunt foarte ataşaţi.

Fetele par să piardă mult mai mult din acest punct de vedere. Societatea le-a încurajat să-şi arate aproape fiecare centimetru pătrat din corp, şi făcând aceasta au învăţat că nu merită protejate corpurile lor. O fată se poate oferi sexual (ceea ce înseamnă destul de mult pentru ea) unui băiat, pe care îl place foarte mult, iar acesta s-ar putea să nu-i acorde respectul cuvenit, făcând ca foarte curând fata să realizeze că pe el nu-l interesează altceva la ea decât sexul.

Protejarea virginităţii, ca mod de autoconservare, trebuie să fie ferm înrădăcinată în sufletele noastre, pentru că am văzut mii de tineri necăjindu-se la pierderea ei. În adâncul sufletelor noastre ştim cu toţii că virginitatea este ceva preţios şi intim şi atunci când ne-am hotărât să cedăm, în cazul în care simţim dezamăgire sau respingere, vom avea cu siguranţă sentimentul pierderii a ceva ce nu mai poate fi recuperat."

Întrebarea 12 Răspuns: Fals

Aproximativ jumătate din tinerii care au făcut sex regretă că nu au mai aşteptat.

Lucian, prezentat într-un articol din revista *Newsweek*, a mărturisit impactul emoţional pe care l-a avut asupra lui şi cum a reacţionat.

Lucian îşi plănuise să aştepte să facă sex abia după căsătorie, dar totul s-a întâmplat într-o noapte fierbinte care i-a oferit o ocazie neaşteptată. „Ea dorea asta foarte tare", spune Lucian. „Era ceva de genul «Hai să încercăm»." Însă marele eveniment a trecut destul de rapid şi nu a lăsat loc nici unui sentiment de dragoste sau intimitate. „În filme, dacă oamenii fac sex, este ceva romantic", spune el. „Din punct de vedere fizic a fost ceva plăcut, dar emoţional, a fost ceva ciudat. Nu a fost în niciun caz ceea ce m-am aşteptat să fie."

Lucian era apăsat de vină. „Eram îngrijorat că m-am oferit cuiva iar acum relaţia noastră devenise mult mai serioasă decât fusese până atunci. Era ceva de genul «Oare ce aşteaptă acum de la mine?» Lucian îşi făcea griji şi în privinţa bolilor şi a sarcinii şi atunci s-a hotărât să nu mai repete experienţa.

Lucian, în prezent student în ultimul an de politehnică la o universitate din Canada, se consideră un „virgin renăscut". Părinţii săi au pus întotdeauna accent pe castitate, dar nu a apreciat-o până când nu a recurs la ea. „Este un

Întrebarea 13 Răspuns: DA

După ce au făcut sex, mulți adolescenți au regrete, devin depresivi, suferă de lipsa respectului față de sine, sau se simt dezamăgiți, jigniți, trădați.

lucru special şi cu adevărat serios", spune el. „Abstinenţa are legătură cu fraza «Ei, ai de gând să respecţi acea persoană?»"

Acum, când merge la întâlniri cu fete, se rezumă doar la săruturi.

„Fac asta nu pentru că restul nu ar fi plăcut. Dar cu cât eşti mai legat de o persoană cu atât este mai greu să te opreşti... Îmi doresc o relaţie intimă cu soţia mea, pe care o voi iubi sincer şi cu care îmi doresc să-mi petrec tot restul vieţii", spune Lucian. „Pare ceva banal, însă este adevărat."

DA, SEXUL ÎNSEAMNĂ FOARTE MULT

Ce aşteptăm de la dragoste

În fiecare vară merg să fac schi nautic pe un lac rece dar frumos, în Munţii Stâncoşi. Am învăţat să schiez porninid de pe doc, în loc să pornesc direct de pe apă. Stau pe doc ţinând strâns frânghia, în timp ce barca porneşte încet. Când frânghia este întinsă, strig „dă-i drumul" şi barca porneşte iar eu trec de pe doc în apă şi încep să schiez. Mi-au trebuit zeci de încercări până am reuşit. Am învăţat că dacă păşeşti pe apă prea repede şi frânghia nu este bine întinsă, te scufunzi în apa rece ca gheaţa şi ţi se taie răsuflarea. Dacă porneşti de pe doc prea târziu, şi frânghia este prea întinsă, eşti practic smuls de pe doc, iar braţele par să-ţi iasă din încheieturi. Dacă îţi alegi bine momentul, treci pe apă lin şi începi să schiezi fără să te uzi. Atunci ai cel mai plăcut sentiment din lume.

Intimitatea sexului este ceva asemănător. Dacă o faci la timpul nepotrivit, fie te afunzi în apa rece, fie îţi simţi braţele smulse din încheieturi. Dacă o faci la timpul potrivit, cu persoana potrivită, este cel mai plăcut sentiment din lume. Totul stă în alegerea momentului.

Îmi amintesc interviul dat de un tânăr de 21 ani, student la colegiu, care a spus:

„Castitatea a fost o preocupare enormă pentru mine. Am dat greş pentru că nu am putut răspunde la întrebarea «De ce să aştept pentru a face sex?» Am picat pentru că nu am avut un răspuns serios la întrebare."

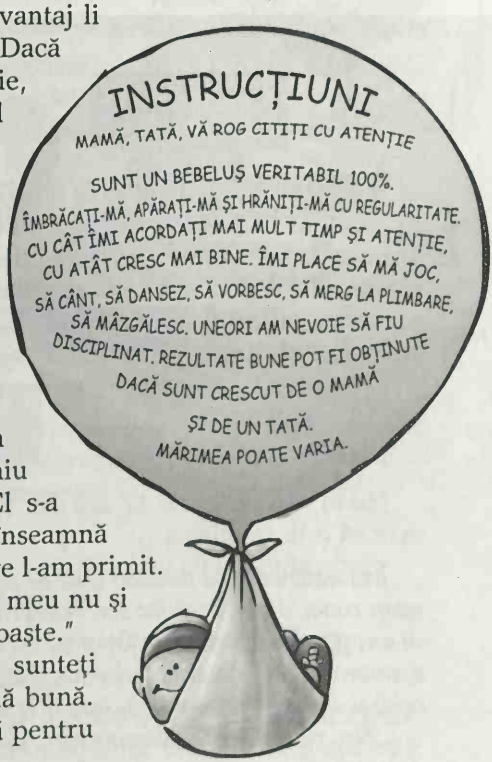
ună întrebare. Dacă nu ai un răspuns plauzibil la întrebarea „De ce să aşt oţi?" ia în considerare următoarele motive.

TEAPTĂ COPILUL

Două dintre cele mai importante lucruri în viaţă sunt venirea pe lume a oamenilor (naşterea) şi plecarea lor de pe acest pământ (moartea). Suntem extrem de grijulii la plecarea oamenilor de pe pământ. Avem pedepse dure pentru crimă. Facem tot ce putem pentru a prelungi viaţa. Plângem când oamenii mor. În schimb, suntem foarte neglijenţi cu venirea pe lume a oamenilor. Milioane de bebeluşi se nasc pretutindeni în lume, în fiecare an, datorită unor sarcini neplanificate – mult mai multe milioane sunt avortaţi.

Capacitatea noastră de a crea viaţă este precum un chibrit. Poate face mult bin sau, din contră, foarte mult rău. Un băţ de chibrit poate lumina o încăpere înt eagă. Poate însă şi să dea foc casei.

ri de câte ori faceţi sex vă jucaţi cu focul. Există întotdeauna şansa să apară un opil din acest joc. Este însă necinstit faţă de copil să-l aduci pe lume fără a a ea un tată decis şi o mamă care este încă elevă de liceu. Unele fete rămân ins rcinate tocmai pentru că a avea un copil le conferă atenţie şi pe cineva care să iubească. Poate că aşa este. Dar este atât de incorect faţ de copil. Cei mici au nevoie de orice avantaj li se eră pentru a răzbate în această lume. Dacă vr ca bebeluşul tău să fie crescut în sărăcie, atu ci fă-l la adolescenţă. Acesta este cel mai sigur mod.



O mulţime de copii cresc fără tată. Din fericire, sunt multe mămici care reuşesc de minune să-şi crească copiii singure. Dacă tatăl nu a fost prezent în viaţa ta, atunci tu poţi fi cel care rupe ciclul şi poţi deveni acel tată pe care tu ţi l-ai dorit, pentru proprii tăi copii.

Probabil că vă este cunoscut numele lui James Earl Jones, vocea lui Dark Vader din *Războiul stelelor*. Recent, a primit un premiu din partea Iniţiativei Naţionale a Taţilor. El s-a ridicat în picioare şi a spus: „Acest premiu înseamnă mai mult decât orice premiu de actorie pe care l-am primit. Nu mi-am cunoscut niciodată tatăl. Nici tatăl meu nu şi l-a cunoscut pe al său. Fiul meu însă mă cunoaşte."

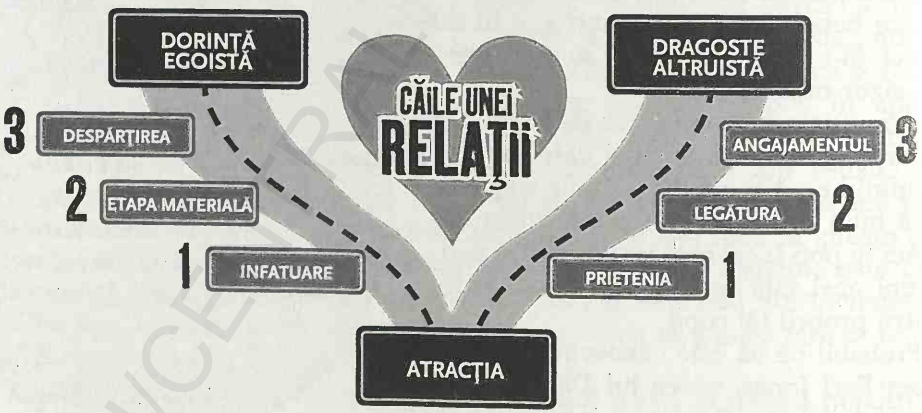
Nu aduceţi pe lume un copil până nu sunteţi pregătiţi să fiţi un tată responsabil şi o mamă bună. Oferiţi-i copilului vostru cea mai bună şansă pentru a reuşi. Aşteptaţi acest copil.

SĂ APARĂ RELAŢIA

Relaţiile evoluează în două direcţii. Indiferent în ce direcţie o iau, toate relaţiile încep cu **atracţia.** Multe lucruri diferite ne atrag sau ne incită, o privire, un gest, timbrul vocii. Încotro va merge relaţia de la punctul acesta al atracţiei depinde numai de noi.

Dorinţa egoistă este calea pe care o ia o relaţie care debutează cu **infatuare**, ceva ce pare a fi dragoste adevărată, dar de fapt este un fiasco. Aceste obsesii se sting de obicei foarte repede. Imediat începem să căutăm alte flăcări. Etapa **materială** este cea în care avem o relaţie fizică pentru că ne simţim bine şi pare următorul pas logic al relaţiei. O numiţi dragoste, însă nu este decât dorinţă. **Despărţirea** este inevitabil să se întâmple când relaţia este bazată în special pe atracţie fizică.

Dacă vreţi să construiţi o relaţie solidă trebuie să o luaţi pe calea **dragostei altruiste.** Ea debutează cu cimentarea unei **prietenii**, în care ajungeţi să vă cunoaşteţi şi să ţineţi unul la altul altul, indiferent de relaţia fizică dintre voi. **Legătura** se face în momentul când începeţi să vă înţelegeţi unul pe altul, să vă pese de ce i se întâmplă celuilalt, să cunoaşteţi care sunt speranţele şi visurile, temerile şi credinţele celuilalt. Această legătură poate implica uşoare îmbrăţişări, săruturi, bazate pe afecţiune, nu pe dorinţă. **Angajamentul** este atunci când doriţi să împărţiţi viaţa împreună, într-o relaţie de lungă durată, de obicei cunoscută sub numele de **căsătorie.** În această etapă, sexul este desăvârşit.



Hoon, un tânăr de 17 ani din Seul, Coreea, a fost obligat să aleagă calea pe care să o ia relaţia sa.

Mă întâlneam cu prietena mea de peste şase luni. Ca majoritatea tinerilor de vârsta mea, eram curios şi dornic să fac sex. Auzisem de la prieteni că este ceva grozav. Atunci, firește că m-am gândit că trebuie să fac şi eu sex când va veni timpul. Într-o zi, eram doar eu şi ea în apartament, ne uitasem la televizor, şi atunci am început. În timp ce o sărutam, m-am uitat în ochii ei. Erau plini de spaimă. Asta m-a surprins. Aşa că am întrebat-o: „S-a întâmplat ceva?"

„Nu, nimic", mi-a răspuns ea: „Sunt doar foarte neliniştită. Nu suntem încă suficient de mari pentru asta."

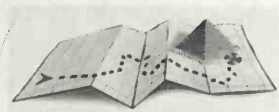
Avea 20 de ani iar eu nu aveam încă vârsta ei, dar am presupus că suntem destul de mari. Ce mi-a spus după asta mi-a schimbat complet părerea despre sex. Dorea să se păstreze pentru cel cu care se va căsători. Se gândea şi la necazurile pe care i le putea pricinui o eventuală sarcină. Mi-a mărturisit că nu dorea ca sexul făcut în grabă să devină un obstacol în calea relaţiei dintre noi.

Cuvintele ei mi-au arătat ce ar însemna sexul cu adevărat pentru amândoi. Am îmbrăţişat-o pentru a-i arăta cât de mult o iubeam şi am simţit un fior în tot trupul.

Deci, ce înseamnă a merge prea departe? Toată lumea îţi va spune că odată ce ai început s-o săruţi cu pasiune şi să te exciţi este cu adevărat greu să te opreşti şi lucrurile tind să avanseze. Aşa că este mai înţelept să nu depăşeşti etapa îmbrăţişărilor şi a săruturilor uşoare. Dacă vrei să ai o relaţie sănătoasă şi să eviţi riscul unei sarcini nedorite, al unor boli cu transmitere sexuală, al unor traume emoţionale, atunci încearcă să trăieşti deasupra barei. Stai pe latura afectivă şi păstrează pasiunea pentru mai târziu

Situează-te deasupra barei

Statul deasupra barei nu se întâmplă aşa, pur şi simplu. Tu trebuie să-l realizezi. Cum? Făcându-ţi propriile reguli. Când am început să merg la întâlniri în mod serios, în perioada colegiului, mi-am stabilit propriile reguli pentru a mă situa deasupra barei, şi anume nu mă întâlneam cu fete care aveau o reputaţie proastă. Un băiat de vârsta mea mi-a spus: „Te învaţă toate chestiile legate de sex, dar nu te învaţă nicio regulă." Iată, vă ofer mai jos trei reguli de bun-simţ care să te ajute să stai deasupra barei.



- ***Stabileşte-ţi nişte obiective şi scrie o declaraţie pe propria răspundere*** în care să fie clar menţionat ce doreşti să realizezi. *Acestea îţi vor da puterea de a spune nu lucrurilor pe care nu vrei să le faci.*
- ***Evită orice situaţie compromiţătoare*** *în care ai putea lăsa cu uşurinţa garda jos, cum ar fi să rămâneţi singuri într-un dormitor.*
- ***Nu-ţi umple capul*** cu muzică lascivă, filme şi reviste porno de orice fel, care îţi pot influenţa gândirea şi acţiunile.

Pentru o clipă, imaginaţi-vă persoana pe care speraţi s-o luaţi de soţie. Cum arată această fată? E simpatică, inteligentă, bună? Cum credeţi că-şi trăieşte viaţa în momentul de faţă? Te-ar deranja dacă ai şti că umblă brambura în

fiecare weekend sau că a avut cinci, zece, cincisprezece parteneri în ultimii ani? Sau te-ar face să zâmbeşti dacă ai şti că se păstrează numai pentru tine? De ce nu îţi trăieşti şi tu viaţa aşa cum ai vrea s-o trăiască ea pe a ei? Aşteaptă să apară relaţia.

LIBERTATEA

Când ai înălţat ultima dată un zmeu? Ai observat că atunci când zmeul zboară sus, tensiunea sforii este cea care îl ţine sus? Dacă tai sfoara, forţa care nu-i dă voie să revină, zmeul va cădea pe pământ.

La fel şi cu dragostea. Constrângerea menţine dragostea şi relaţia în viaţă. Uneori ne întrebăm de ce nu am da drumul hormonilor care clocotesc în noi. Răspunsul este că regulile şi constrângerile nu ne opresc, ci ne măresc gradul de libertate. Dacă nu eşti încă activ sexual, ia în considerare libertatea pe care opţiunile făcute ţi-o garantează. Eşti scutit de griji, de regrete, de boli, de sarcină, de complicaţii sau de responsabilităţi pe care ar trebui să ţi le asumi deşi nu eşti încă pregătit.

Iată cum vede această problemă Maisey, o elevă de liceu din California:

În momentul de faţă nu fac sex. Cred că ar trebui să aştept până când mă voi mărita. Nu vreau să-mi petrec întreaga viaţă gândindu-mă la bolile transmise pe cale sexuală. Vreau să fiu liberă să fac ceea ce doresc. Am o prietenă. Ea şi-a început viaţa sexuală şi este speriată de SIDA şi alte chestii de genul ăsta. Şi atunci mă gândesc: „Uau. Eşti atât de tânără şi deja ai griji de genul ăsta." Eu nu-mi doresc astfel de preocupări şi nu vreau să stau cu teama de a face un copil şi să nu mă mai pot distra.

Dacă însă te-ai îndrăgostit, dacă nu ai un plan, orice se poate întâmpla, şi de obicei aşa se şi întâmplă. Aproape 50% din elevele din ultimii ani de liceu, care au facut sex, spun că pur şi simplu s-a întâmplat. Mă refer în special la fete, pentru că ele sunt în general presate de prietenii lor să accepte să facă sex. Poate că şi voi aţi simţit pe propria piele această presiune şi nu aţi ştiut ce să faceţi.

Ei bine, am pentru voi câteva sfaturi foarte bune. Kristen Anderson, în cartea ei intitulată *Adevărul despre sex, spus de elevele mari de liceu,* vă oferă câteva replici clasice folosite de băieţi de-a lungul timpului pentru a vă convinge să faceţi sex cu ei. Aceste replici pot fi folosite şi de băieţii care sunt presaţi de fete să facă sex.

REPLICA: „Hai, te rog. Să trecem relația noastră la un alt nivel."
RĂSPUNS POSIBIL: „Cred că sexul ne-ar distruge relația pe care o avem în prezent, n ar îmbunătăți-o."

„Explică de ce nu? Nu înțeleg."
„Pur și simplu nu vreau."(Asta este singura explicație pe care trebuie să o dați.)

„Poate ar fi mai bine să ne despărțim până mai crești."
„Poate că ar fi mai bine să ne despărțim până când crești tu."

„Ai de gând să aștepți până când te vei căsători? Eu nu sunt sigur că mă voi căsători."
„Păcat, pentru că așa nu o să faci sex cu mine."

„Dintre toate fetele care mă plac, te-am ales pe tine."
„Cred că ai gust bun."

„Ai mai facut sex și înainte. Care-i problema acum?"
„Problema este că am făcut ceva ce regret acum. Nu vreau să mai trec prin asta."

„Relaxează-te și potolește-te."
(Dacă ești tensionat și nervos, probabil că ai un motiv. Corpul și mintea ta încearcă să-ți s nă ceva. Respectă-ți intuiția și amână.)

„Dacă m-ai iubi, ai face-o."
„Dacă m-ai iubi, nu m-ai presa așa."

Indiferent ce faci, nu-ți schimba părerea în toiul acțiunii. O adevărată doamnă s un domn nu te va obliga să faci ceva ce nu vrei. Așteaptă libertatea.

Merită așteptarea

Iată două scrisori de la tineri care au dorit să-mi împărtășească motivele a teptării lor.

Către: Băieții care cred că trebuie să facă sex pentru a fi acceptați

De la: Un băiat care a spus nu și se simte bine că a făcut așa

Când am intrat la liceu, toată lumea știa că mama era profesoară de educație sexuală în școală, așa încât ceilalți copii au presupus că eu împărtășeam aceleași convingeri cu mama mea. Am fost învățat de către părinții mei că trupul este ca un templu și sexul trebuie făcut după căsătorie. În afară de asta, toate exemplele pe care le deținea mama în legătură cu bolile transmise pe cale sexuală erau înspăimântătoare și constituiau un motiv serios pentru mine pentru a nu mă implica prea tare și a rămâne abstinent până la căsătorie.

După terminarea liceului, am primit o bursă de studii la Universitatea Temple, pentru a juca fotbal. Echipa în care jucam era formată din niște tipi grozavi, dar nu-l cunoșteam pe niciunul așa că a trebuit să-mi refac toate contactele sociale. La început, unii dintre cei de care m-am apropiat mai mult mi-au respectat convingerile, dar nu știau dacă eram serios în ceea ce privește abstinența, pentru că nu întâlniseră până atunci o altă persoană ca mine. Acum, am prieteni minunați care au aceleași standarde, și este grozav să fii alături de oameni care gândesc ca tine despre sexul făcut înainte de căsătorie.

Am avut câteva prietene și m-am întâlnit cu multe fete, n-am avut însă niciodată problemă cu sexul pentru că toate au știut dinainte care era părerea mea în această privință și au respectat-o. Aveam contacte pe diverse nivele, exceptând sexul, și am reușit să ne cunoaștem destul de bine. Uneori mă întrebau cum reușesc să mă abțin. Întotdeauna le-am spus că dacă într-adevăr crezi în ceva, atunci nu vrei să-ți încalci jurămintele. Aștept cu nerăbdare să mă căsătoresc, să-mi întemeiez o familie alături de persoana pentru care m-am păstrat atâta timp.

Către: Fete care sunt presate să facă sex

De la: Sue Simmerman, o fată care a trăit asemenea momente

Decizia luată de mine de a nu face sex nu a fost dificil de respectat cât timp am fost în școala generală, însă când am intrat la liceu a devenit cu adevărat o problemă. Multe dintre prietenele mele au început viața sexuală alături de băieți mult mai devreme decât ele.

Eu eram cu același prieten pe care îl aveam încă din clasa a opta și am continuat să fiu cu el pe tot parcursul liceului și în primul an de colegiu (în total cinci ani și jumătate), așa că în loc de a spune „nu" mai multor băieți, îi spuneam „nu" numai lui. Trebuie să recunosc că eram gata gata să cedez de câteva ori pentru simplul motiv că MĂ SĂTURAAAAAAAAAASEM să purtăm aceeași conversație de zeci și mii de ori.

Uneori, din pură frustrare, eram gata să spun: „Bine, fie ce-o fi. O s-o fac și gata." Dar apoi mă gândeam repede și-i spuneam: „Știi ceva? Nu-ți voi ceda și nu te voi lăsa să-mi strici această experiență, pentru că nu aș face-o decât din pură frustrare." După care îmi ceream scuze pentru convingerile mele, lucru pe care-l uram să-l fac și pe care îl regretam după aceea. Din fericire, am realizat în cele din urmă că era o relație imatură, nesănătoasă și am avut puterea să-i pun capăt.

Acum am 19 ani și nu regret nicio clipă că am ales calea abstinenței. De fapt, sunt chiar mai fericită cu cât trece timpul. Am acum un nou prieten, care respectă decizia mea, nu mă pisează deloc și avem o relație minunată.

Dacă există vreo fată căreia îi este greu să ia o decizie cu privire la abstinență, i-aș spune din experiență să facă așa cum crede că îi este ei mai bine. Dacă prietenii sau iubitul nu acceptă decizia ta sau râd de tine, știu că este un clișeu, dar nu-ți sunt prieteni adevărați.

Iată lista cu avantajele pe care le-ai avea dacă aștepți:

1. *Îi voi oferi persoanei cu care mă voi căsători un dar pe care nimeni altcineva nu i-l va face.*
2. *Am scăpat de trauma emoțională, pe care unii dintre prietenii mei am văzut că o au pentru că au făcut sex cu diverse persoane sau că s-a profitat de ei.*
3. *Am scăpat de a avea o reputație proastă.*
4. *Am învățat ce înseamnă cu adevărat respectul de sine.*

5 *Am învățat să mă înfrânez.*

6 *Știu că decizia luată de mine îi este pe plac lui Dumnezeu și familiei mele.*

7 *Nu a trebuit să-mi fac griji în privința sarcinii și a bolilor așa cum își fac celelalte prietene ale mele.*

Efectul Domino

Probabil că ai trecut prin multe. Poate că ai avut o relație abuzivă și ai pierdut respectul de sine. Poate că ai rămas însărcinată sau ai lăsat o fată însărcinată. Ce faci acum?

Orice ai face, nu merge pe principiul dominoului care se prăbușește, în care o greșeală duce la încă una și încă una și tot așa. Uneori, când clacăm ne gândim: „Păi, am dat-o în bară. Cui îi pasă ce se va întâmpla acum?" Nu uita că o singură greșeală este mai puțin periculoasă decât două sau trei. Dacă ai făcut deva ce regreți, oprește dominoul de la cădere, preluând controlul și încercând să nu mai faci și alte greșeli.

Nu uita că *astăzi* nu înseamnă *pentru totdeauna*. Situația disperată în care ești acum se poate îmbunătăți dacă lucrezi puțin la ea. Lucrurile se schimbă, oamenii iartă, din punct de vedere sentimental îți poți reveni și viața poate fi din nou frumoasă.

Hai să vedem cum a reușit Andreea Small să oprească dominoul vieții ei de la cădere.

Am devenit mama unei fetițe când aveam doar 15 ani. Până am împlinit 16 ani am locuit într-un apartament mic, în centru, iar eu lucram pentru a ne întreține. Nu am reușit să fac nici măcar un an de liceu, însă am petrecut foarte mult timp la librăria Barnes&Noble din apropiere, citind cărți din diverse domenii. Am reușit să-mi iau examenul de absolvire a liceului, SAT, și apoi m-am înscris la colegiu, cu un an mai devreme decât dacă aș fi stat la liceu. Un an mai târziu, am început cursurile la Universitatea din Virginia. Cât timp am fost studentă am lucrat la o cafenea, lăsând fetița în grija unui centru de zi. Seara, mă asculta cum îi citeam din Antologia Norton de Literatură Engleză în loc să asculte basme și povești pentru copii, pentru că trebuia să-mi fac temele!

Anii au trecut, fetiţa mea va împlini curând 14 ani; în toţi anii de şcoală a fost premianta clasei, cu diplomă de onoare. Este cea mai mare dintre cei patru copii frumoşi şi inteligenţi pe care îi am şi care se descurcă grozav la şcoală.

Cred că am învăţat că nu poţi trăi tot timpul dintr-un succes sau dintr-un eşec. Vei întâlni permanent noi provocări, căci viaţa nu este niciodată ceea ce ai crezut că este sau ar trebui să fie. Mă bucur că viaţa nu este plictisitoare.

Aş putea continua cu multe alte relatări ale unor adolescenţi care şi-au schimbat total viaţa după ce au făcut o greşeală: o mamă necăsătorită care şi-a dat copilul pentru a fi adoptat de un cuplu tânăr iubitor, pentru că-şi dorea o viaţă mai bună pentru copilul său; un tată necăsătorit care a luat-o de soţie pe fata pe care o lăsase însărcinată, devenind un tată responsabil şi un soţ bun; o tânără cu o viaţă promiscuă şi cu o reputaţie proastă, care şi-a schimbat radical atitudinea faţă de sex, abordând relaţiile dintr-o cu totul altă perspectivă.

Dacă până în momentul de faţă aţi fost activi din punct de vedere sexual şi aţi început să aveţi regrete, nu este niciodată prea târziu să puneţi punct şi s-o luaţi de la capăt. Anthony Maher a crescut într-o familie care l-a învăţat importanţa unor valori. „Am ştiut încă de la o vârstă fragedă ce este bine şi ce este rău într-o relaţie", spune Anthony. „Aşa că în primul an de liceu mi-am luat angajamentul că până la căsătorie voi rămâne pur. Am crezut că va fi uşor. Ceea ce nu ştiam era faptul că stând împreună cu cei activi sexual mă puneam singur în poziţia unui nerealizat.

Eram prin ultimele clase de liceu când, într-un moment necugetat, am pierdut ceva ce nu voi mai putea niciodată recupera. Mi-am dat seama pe loc că m-am dezamăgit pe mine însumi.

Şi Anthony şi-a luat angajamentul că va respecta ceea ce el numea „a doua virginitate". De data asta însă o va respecta. Acum are 22 de ani, este jucător profesionist de fotbal şi îşi respectă angajamentul luat.

„Nu mai sunt adolescentul de 16 ani care credea că păstrarea virginităţii va fi uşoară. Acum simt că am o bază solidă care include angajamentul meu, prietenii cu care mă înconjor, prieteni care au aceleaşi valori ca şi mine, şi mai ales sunt foarte vigilent. Cred din tot sufletul că procedând aşa, îmi voi oferi cea mai bună şansă de a avea o căsătorie minunată şi tot ceea ce decurge din asta."

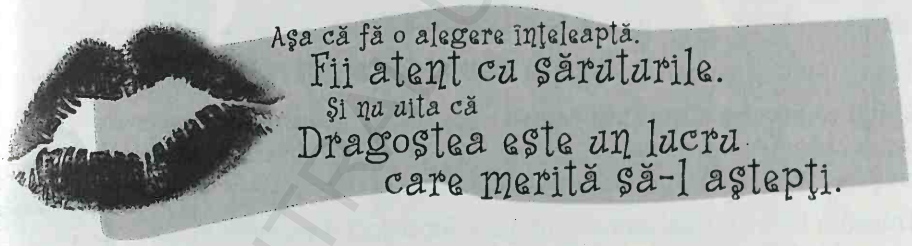
IU HUU

Iată-ne la sfârşitul capitolului. Sper că nu v-am ofensat cu părerile şi modul meu direct de a discuta. Singura mea dorinţă a fost aceea de a vă echipa cu toate cele necesare pentru a porni în căutarea dragostei adevărate.

În ceea ce mă priveşte, întotdeauna m-am luptat din greu până am luat o hotărâre importantă, aşa încât mă întreb cum am reuşit să mă căsătoresc. Asta da, decizie! În timp ce eram la colegiu, am întâlnit o fată, pe care o chema Rebecca.

Spre marea mea surpriză, m-am îndrăgostit şi am luat hotărârea să mă însor cu ea. Unul dintre lucrurile minunate pe care le-am făcut înaintea căsătoriei a fost relaţia pe care am avut-o, una bazată pe prietenie şi afecţiune şi nu pe pasiune. În asta a constat totul!

Există două drumuri pentru care poţi opta. Sper că-l vei alege pe cel bun, o tând să te întâlneşti în mod inteligent, tratând sexul şi intimitatea ca pe un l cru foarte serios, aşteptând adevărata dragoste şi angajarea într-o căsătorie. Î pot promite că nu vei regreta niciodată. Crede-mă că nu vrei să ai inima f ntă, nu vrei să te simţi folosit, nu vrei să creşti un copil când tu însuţi eşti î că un copil, şi nu vrei să-i spui viitoarei logodnice: „Îmi pare rău, dar am o b ală sexuală ciudată pe care am contractat-o în primii ani de liceu. Hopa!"



CE VA URMA

Dacă te-ai întrebat vreodată ce înseamnă cuvinte ca iarbă, prafuri, zăpadă, prizat, linie, vei putea afla imediat.
Citeşte mai departe.

PRIMII PAȘI

1. Planificați o întâlnire originală și distractivă. Dacă doriți idei, duceți-vă pe Internet și căutați la *„cool dates for teens."*
2. Dacă știți pe cineva care se află într-o relație abuzivă, oferiți-i cartea și recomandați-i să citească secțiunea *Întâlniri făcute inteligent.* Oferiți sprijin și amintiți-i prietenului vostru că nimeni nu merită să fie abuzat.
3. Mergeți să vedeți filmul *O plimbare de neuitat.* În timp ce vizionați filmul, puneți-vă următoarea întrebare: După ce fel de standarde vreau să-mi trăiesc viața?
4. Discutați cele *„6 întrebări universale privind întâlnirile"* cu o altă persoană – o soră, un părinte sau un prieten.
5. Notați cinci motive serioase care vă fac să așteptați să faceți sex.

   _____

   _____

   _____

   _____

   _____
6. Afișați undeva expresia: **„Alegerea momentului potrivit reprezintă totul!"**
7. Scrieți-vă lista de răspunsuri pentru eventualele avansuri nedorite făcute de cineva. Exersați în fața oglinzii sau în fața animalului din pluș care vă intimidează cel mai tare.
8. Trageți o linie cu rujul sau cu creionul dermatograf pe oglindă pentru a vă reaminti să vă poziționați deasupra barei. Stați în zona afecțiunii și păstrați pasiunea pentru mai târziu.
9. Dacă vă aflați într-o relație bazată mai ales pe atracție fizică, încercați s-o schimbați într-una bazată pe prietenie. Dacă este o relație sănătoasă, va rezista. Dacă este bazată pe infatuare, nu va rezista. În ambele cazuri tu ai de câștigat.
10. Imaginați-vă persoana cu care vă veți căsători într-o bună zi. Cum sperați că trăiește în acest moment acea persoană, în special când vine vorba despre întâlniri și sex?
    Sper ca viitoarea dragoste să fie...

    _____

    _____

    _____

    _____

DECIZIA

5

DEPENDENȚELE

Top 10

Lucrurile pe care ar trebui să le știi despre dependențe...

10. Nu toate dependenţele sunt dăunătoare. Poţi deveni, de exemplu, dependent de ambiţia de a-ţi face temele bine şi la timp.

Jason Ormond, 16 ani, Orem, Utah

9. Dependențele sunt costisitoare, un pericol pentru sănătate, distrug familia celui dependent, îi grăbesc moartea și sunt greu de învins.

Joy Wu, 16 ani, Singapore

8. Consumul de băuturi alcoolice NU este o normă socială.

Muhammad Faiz Gin Abdul Rahmat Mordiffi, 18 ani

7. Tot ce faci în viaţă trebuie făcut cu moderaţie. Excesele, de orice fel ar fi ele, chiar şi exerciţiile fizice, te consumă şi îţi afectează personalitatea.

Paul Jones, 19 ani, Ţara Galilor

6. Orice dependență este provocată de o problemă mai mare decât dependența în sine. Nu vei scăpa de acea adi... atâta timp cât nu identifi... problema reală și nu o ...

Martin Palmer, 19 ani, Honolulu, Hawaii

5. Dacă eşti dependent de ceva, înseamnă că ai devenit un sclav.

Shahd Bakir, 16 ani, Ramallah, Palestina

4. Fii destul de puternic pentru a rezista presiunilor anturajului.

Logan Kendell, 19 ani, Pocatello, statul Idaho

3. Fumatul te ucide pe tine și pe prietenii tăi...

Nu fuma — este dezgustător.

Aimee Peyton, 17 ani, Tacoma, Washington

2. Prietenii pe care ţi-i faci doar pentru că aveţi în comun aceeaşi dependenţă nu-ţi sunt prieteni cu adevărat, pentru ei nu eşti altceva decât o parte a propriei lor dependenţe.

JENNIFER HASTIE, 18 ANI, GULLANE, SCOŢIA

1. Consumul de droguri nu este un gest sofisticat sau „cool". Dimpotrivă, este periculos, iresponsabil şi îţi va distruge viaţa.

Kanchan Kaicker, 15 ani, Gurgaon, India

Fumatul ucide. Dacă mori, ai pierdut o parte importantă din viaţa ta.

Brooke Shields, actriţă

Iată, mai jos, câteva dintre ultimele cuvinte rostite de diverse persoane, înainte de a muri.

Iată o altă listă de citate, tot „epitafuri celebre", de data aceasta rostite de adolescenţi care începeau să-şi dezvolte o dependenţă:

- *„Eşti un fraier, lucrul ăsta este complet natural şi sigur, este produs din plante."*
- *„Încerc doar o singură dată, n-o să mor din atâta lucru."*
- *„Toţi fac asta."*
- *„Mă pot lăsa oricând vreau."*
- *„Nu trăieşti decât o singură dată."*
- *„Este viaţa mea şi nu fac rău nimănui."*

Poţi deveni dependent de foarte multe lucruri, ţigări, băuturi alcoolice, droguri ilegale, droguri recomandate medical, alimente, somn, afecţiuni de nutriţie, cheltuieli exagerate, comportament obsesiv, TV, jocuri video, mesaje pe telefon, sex, pornografie, jocuri de cărţi, jocuri de noroc şi chiar automutilare. Multe dintre acestea sunt minore şi nu îţi vor face foarte mult rău, cum ar fi să joci interminabile partide de cărţi sau să ai o poftă exagerată de dulciuri. Sunt

mai degrabă preferinţe, decât dependenţe. Dar enumerarea de mai sus cuprinde şi dependenţe severe, care îţi pot afecta creierul, te determină să comiţi fapte nesăbuite sau chiar te ucid.

Trăim într-o societate infestată de adicţii. În sondajele de opinie pe care le-am efectuat printre adolescenţi, băuturile alcoolice, fumatul şi drogurile figurează întotdeauna printre provocările cu care ei se confruntă, iar în unele şcoli, ele sunt problema majoră.

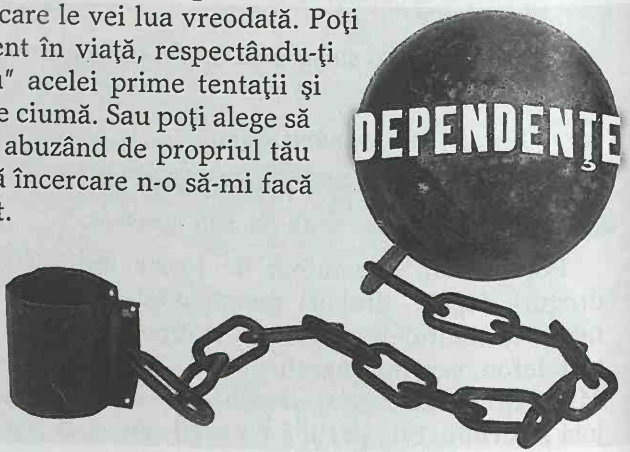
De ce sunt adicţiile atât de importante? Analizează următoarea situaţie:

În timpul celui de-al Doilea Război Mondial, un psihiatru evreu, Viktor Frankl, a fost închis în lagărele morţii din Germania Nazistă. Părinţii lui, fratele şi soţia lui au murit în lagăr sau au fost omorâţi în camerele de gazare. Frankl a fost torturat şi a suferit îngrozitor, neştiind niciodată dacă nu va fi omorât în clipa următoare.

Într-o zi, singur în celula lui, a început să devină conştient de ceea ce a numit „cea din urmă libertate umană" – libertatea pe care nici măcar naziştii nu i-o puteau răpi. Puteau să îi extermine familia, puteau să îi tortureze trupul, iar numai el singur putea decide în ce fel toate acestea urmau să-l afecteze. *Era liber să aleagă cum să reacţioneze la tot ce i se întâmpla.*

Pentru a nu-şi pierde speranţa, Frankl se vedea pe el însuşi ca profesor, predând studenţilor săi, după eliberarea din lagărul de exterminare. Se vedea vorbind despre experienţele teribile prin care tocmai trecea în acele zile. Cu timpul, a devenit un model pentru ceilalţi prizonieri şi pe mulţi dintre ei i-a ajutat să găsească un sens în suferinţele pe care le îndurau. În cele din urmă, Frankl a supravieţuit războiului, şi a devenit un mare profesor şi un scriitor recunoscut, aşa cum se visase.

Ca şi viaţa însăşi, puterea de a alege este un dar preţios. Şi dacă devii dependent de ceva anume, renunţi de bună voie la puterea de a alege – libertatea ta. Devii sclav, dominat de dependenţa respectivă. Te domină în aşa măsură, încât dacă îţi spune să te arunci în gol te supui orbeşte. De aceea, atitudinea ta faţă de adicţii şi ce vei decide în legătură cu ele sunt printre cele mai importante hotărâri pe care le vei lua vreodată. Poţi să alegi drumul ascendent în viaţă, respectându-ţi sănătatea, corpul, spunând „nu" acelei prime tentaţii şi fugind de orice dependenţă ca de ciumă. Sau poţi alege să aluneci pe o pantă periculoasă, abuzând de propriul tău corp, crezând că „doar o singură încercare n-o să-mi facă rău", riscând să devii dependent.



În capitolul acesta ne vom concentra asupra adicţiilor majore, cele care îţi pot distruge existenţa. Îmi cer scuze, anticipat, pentru tonul sever, dar le tratez astfel pentru că nu există, în legătură cu ele, nimic

ai uzant. Poate doar argoul creat pentru a le denumi *(smack, X, roofies, poppers)* şi comentariul stupid făcut de Brooke Shields (pe care l-aţi citit la începutul ac stui capitol), când a dat un interviu, în calitatea ei de purtător de cuvânt al u ei campanii împotriva fumatului.

Capitolul are trei secţiuni: primul, **Trei Realităţi Dure**, prezintă schimbările pe care d pendenţa le provoacă în viaţa ta şi a celor apropiaţi ţie. Al doilea, **Adevărul, întregul ad văr**, îţi oferă informaţii despre cele mai răspândite droguri şi sper că răspunde în rebărilor tale legate de acestea. **Cauzele Profunde**, ultima secţiune, îţi spune cum să eviţi dependenţa, şi dacă nu ai reuşit să o eviţi, îţi arată cum este posibil să o învingi. De asemenea, identifică ceea ce eu numesc drogul secolului XXI.

TEST DE IDENTIFICARE

Înainte de a citi mai departe, răspunde la întrebările din testul de mai jos, care îţi va identifica poziţia pe care o ai faţă de dependenţe.

ÎNCERCUIEŞTE VARIANTA TA	ÎN NICIUN CAZ!				CATEGORIC DA!
1. Am decis că nu voi folosi droguri niciodată.	1	2	3	4	5
2. Nu am un comportament obsesiv în legătură cu jocurile de noroc, cumpărături, alimentaţie excesivă, web, surfing şi nu mă uit ore întregi la televizor.	1	2	3	4	5
3. Eu decid ce atitudine am faţă de alcool, fumat şi droguri; nu cedez presiunilor anturajului.	1	2	3	4	5
4. În ultimele 30 de zile nu am fumat şi nu am consumat băuturi alcoolice.	1	2	3	4	5
5. Evit situaţiile în care ştiu că se va bea mult şi se vor consuma droguri.	1	2	3	4	5
6. Nu frecventez site-urile porno de pe Internet.	1	2	3	4	5
7. Mă văd cu prieteni care au aceleaşi opinii ca şi mine despre droguri.	1	2	3	4	5
8. Îmi încurajez prietenii să refuze drogurile.	1	2	3	4	5
9. Nu îmi las prietenii să conducă, dacă au consumat băuturi alcoolice.	1	2	3	4	5
10. Nu sufăr de anorexie sau de bulimie	1	2	3	4	5
TOTAL					

Adună-ţi punctele şi scorul obţinut iţi va arăta în ce situaţie te găseşti.

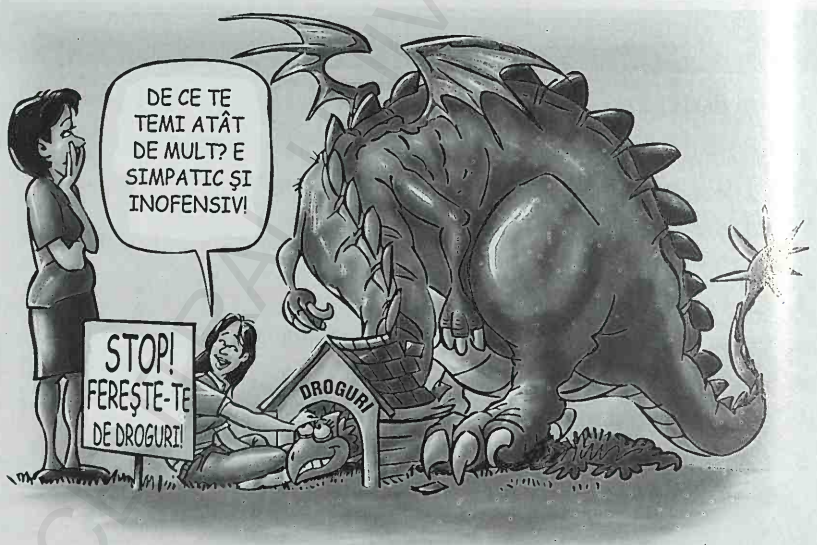
40-50 **Te afli pe calea cea bună. Ţine-o tot aşa!**

30-39 **Nu eşti decis pe care drum s-o iei. Îndreaptă-te spre drumul cel bun.**

10-29 **Eşti pe drumul cel prost. Acordă o atenţie specială capitolului de faţă.**

Trei realităţi dure

Ne confruntăm toţi cu aceste trei realităţi, ori de câte ori este vorba de dependenţe – fie de anumite substanţe, fie de unele activităţi.



Prima realitate dură: Dependenţa poate deveni mai puternică decât tine

În urmă cu ceva vreme, obişnuiam să cred că cei care sunt dependenţi de droguri au un caracter slab şi egoist, dar acum, când sunt mai bine informat în problema asta, regret lipsa mea de înţelegere faţă de ei. O adicţie îi poate învinge pe cei mai buni şi remarcabili dintre noi. Nimeni nu este imun. Există multe persoane deosebite care au devenit alcoolice sau care nu pot rezista tentaţiei jocurilor de noroc sau sunt dependente de droguri. Altminteri, nu diferă prea mult de mine sau de tine: aceleaşi speranţe, aceleaşi vise. Singurul lucru care le separă de noi, ceilalţi, sunt câteva alegeri pe care le-au făcut, de obicei, la vârsta adolescenţei.

Am un prieten bun, Phil, care este un tip grozav: inteligent, sincer, cinstit. N am ştiut mult timp că fusese alcoolic.

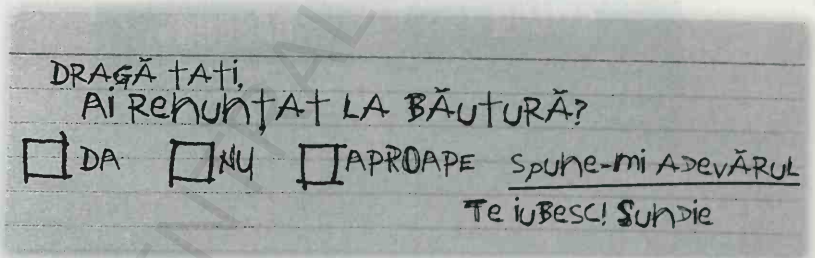
Când avea 13 ani, Phil se lupta cu lipsa de preţuire a propriei persoane. Într-o z a furat o sticlă de băutură din maşina unui prieten al tatălui său şi a ascuns-o s b haină, aşteptând un moment prielnic să o bea. A găsit momentul o săptămână m ai târziu, când a avut acordul mamei sale să meargă la o petrecere.

Când am intrat în sala de dans, aveam sticla ascunsă în interiorul jachetei mele de cowboy. M-am dus direct la toaletă şi am început să beau. M-am aprins la faţă şi am simţit că mă relaxam şi deveneam euforic. Timiditatea părea să dispară. M-a copleşit o dorinţă irezistibilă să continui să beau. Alcoolul, m-am gândit atunci, era ingredientul de care aveam nevoie pentru mai multă încredere în mine

La vârsta adolescenţei, Phil a băut tot mai mult, adesea recurgând la furt sau la minciună pentru a obţine ceea ce voia. De câteva ori a fost îngrozitor de beat şi la un moment dat, el şi prietenii lui conducând în stare de ebrietate, au fost la un pas de moarte, dar nici asta nu l-a putut opri.

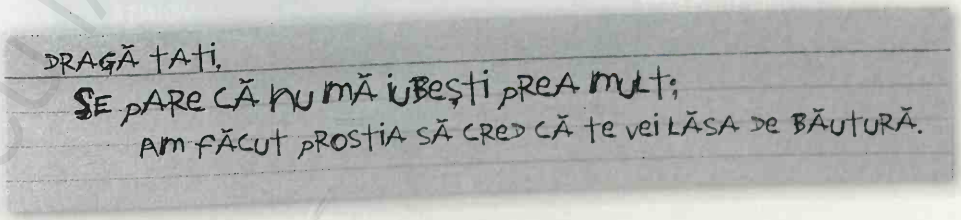
„În timpul anilor de colegiu", povesteşte Phil, „rar mi se întâmpla să îmi stăpânesc dorinţa de a bea. Prin anul trei, purtam la mine în servietă, chiar când mergeam la ore, o sticlă de whiskey şi îmi petreceam cea mai mare parte a timpului liber într-o tavernă."

Câţiva ani mai târziu, Phil şi-a dorit o familie şi s-a căsătorit, dar a continuat să bea şi dependenţa aceasta i-a erodat mariajul, familia şi cariera. Phil îşi iubea fiica şi îi promitea mereu că n-o să mai bea, iar ea îi scria bilete de încurajare.



Dar Phil *nu a putut* să renunţe. „Promisiunile, rugăciunile, bunele intenţii şi eforturile de voinţă pe care le-am făcut – toate acestea n-au avut aproape niciun efect asupra dependenţei mele, puterea pe care alcoolul o avea asupra mea mă depăşea. N-am putut să controlez această forţă – nici măcar de dragul soţiei mele, a părinţilor mei, a carierei, a bisericii sau a copiilor mei.

Câteva luni mai târziu, fiica lui i-a scris:



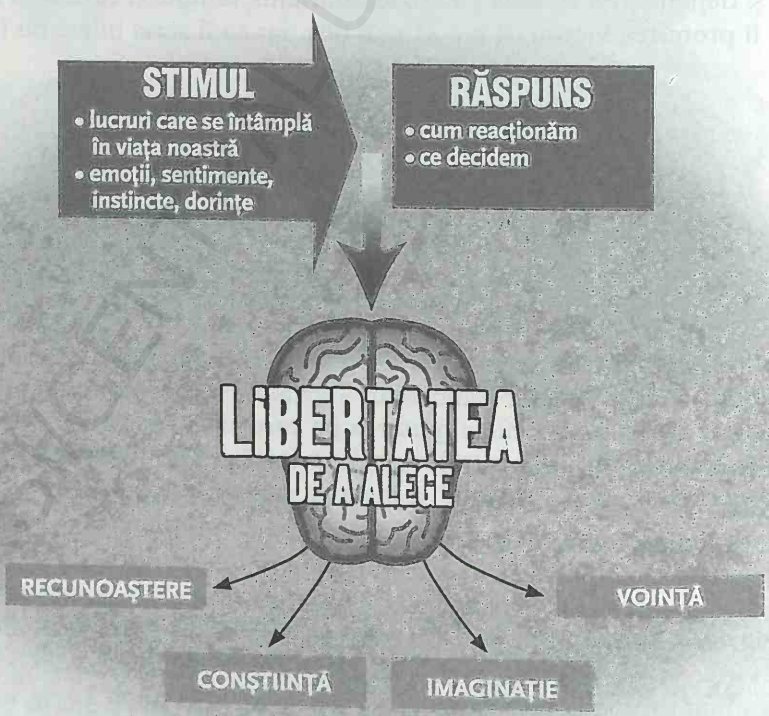
În cele din urmă, Phil a pierdut totul: mariajul, fiica, locul de m ıcă, sănătatea, respectul de sine şi libertatea de a alege. Vă voi spune restul a stei istorii mai târziu.

Iată, mai jos, ce mi-au mărturisit câţiva adolescenţi despre dificultate le a controla o dependenţă:

- *„Înainte, când alergam, parcurgeam o milă în mai puţin de şase minute. Acum, abia reuşesc în opt minute. Şi respir greu tot drumul. Aş vrea să mă las, dar nu e deloc uşor."*
- *„Devenise o obişnuinţă atât de puternică, încât nu credeam că ne vom putea opri."*
- *„Aş vrea să nu fi început niciodată, dar majoritatea fumătorilor spun asta."*
- *„Prietenii mei consumă droguri şi alcool ca şi când ar fi un lucru derizoriu. Când i-am întrebat dacă sunt dependenţi, au negat şi au pretins că pot să renunţe oricând, dar se pare că iau zilnic droguri."*

Aşa cum spuneam mai înainte, între impulsurile tale şi modul cum reac nezi la ele, există un spaţiu al libertăţii tale de a decide. Dar, în cazul unei a cţii, această libertate este învinsă, anulată chiar, de forţa adicţiei. Acel sp u al libertăţii nu mai există.

Nu subestima niciodată această forţă, ea te poate doborî.



A doua realitate crudă: Dependența ta îi afectează pe cei din jurul tău

Unii adolescenți își imaginează că felul în care își conduc viața îi privește doar pe ei înșiși: „Vezi-ți de treburile tale și eu îmi văd de ale mele", par să spună. Adevărul este că, în cazul dependențelor de fumat, alcool și droguri, lucrurile nu stau deloc așa, ele au un impact asupra tuturor celor din jurul tău, fie că îți place sau nu.

De ce se întâmplă așa? Să luăm un exemplu; să spunem că o adolescentă, Inger, începe să bea și să consume droguri, gândindu-se că nu face rău nimănui. Dar una dintre prietenele sale îi urmează exemplul, mama ei descoperă ce se petrece cu fiica ei și încep fricțiunile în familie. Curând, Kip, fratele mai mic al lui Inge, începe și el să bea. Prietenul lui Inge detestă drogurile și curând o părăsește. În cele din urmă, după ce este prinsă cu droguri, Inge este trimisă la un centru de detenție pentru minori, pe o perioadă de trei luni. Sursele financiare ale centrului de detenție provin din taxele plătite de contribuabili. Aceasta este imaginea de ansamblu.

Persoanele afectate de dependența ta

O prietenă mi-a relatat ce impact au avut drogurile asupra familiei sale.

Aveam doar opt ani când fratele meu a început să ia droguri. Nu îmi amintesc de vr un moment din copilăria mea în care să nu-mi fi fost frică – frica să rămân singură cu el, frica să nu mă lovească, așa cum mă amenința se, teama să nu se omoare, teama că părinții mei nu vor putea să facă nimic să îl ajute.

Ne spunea să îl lăsam în pace, să acceptăm că era viața lui și că decizia lui nu avea nimic de-a face cu noi, ceilalți. Nu avea dreptate, toți eram afectați. Îi simțeam disperarea când nu avea suficienți bani să își procure drogul, suferința pe care o trăise ori de câte ori încercase să renunțe și sentimentul de vinovăție față de noi, pe care ne iubea atât de mult.

Acum, după ani de zile, el este cel care se teme – că nu va putea termina niciodată o școală, că nu îi va prinde din urmă pe cei din generația sa, că nu va păstra un loc de muncă; se teme că nu va avea o familie, că nu-și va reface prieteniile pe care le-a pierdut, că ar putea să recadă, deși a reușit să renunțe la droguri. Este condamnat să ducă această bătălie cu el însuși, în fiecare zi.

Părinții mei se tem și ei de aceleași lucruri. Deși este adult acum, ei încă se simt responsabili și ar vrea să îl ajute, dar asta este la fel de greu ca atunci când el era adolescent.

Vă întrebați dacă eu am luat droguri vreodată? Nu, niciodată și, cu toate astea, ele ne-au urâțit viața, mie și familiei mele.

A treia realitate dură: Drogurile îți distrug visele

Zilele trecute am văzut o reclamă interesantă, care spunea: „Imaginează-ți întâi cât de multe lucruri ai putea realiza în viață și gândește-te apoi că drogurile te-ar putea opri să le realizezi." Nu îți poți permite să ai o dependență: te costă prea mult, te costă timp și bani mulți, îți afectează creierul, nu te mai poți concentra, îți pierzi prieteniile și fericirea. Toate astea se vor agrava când vei deveni adult.

Am cunoscut o elevă de liceu, pe nume Kori, o fată plină de energie, care își dedica timpul unui țel nobil: acela de a-i ajuta pe adolescenți să nu cadă pradă drogurilor. „Nu vreau să facă greșeala pe care am făcut-o eu, o greșeală care m-a costat ani, ani pe care i-am pierdut", îmi spune ea. „Va trebui să trăiesc tot restul vieții cu amintiri teribile și coșmaruri."

„De ce ? Ce ți s-a întâmplat ?" am întrebat-o. Iată ce mi-a povestit Kori.

Cam până la vârsta de 11 ani, a avut o viață minunată, înconjurată de părinți iubitori, de o soră și un frate mai mari și un frate mai mic decât ea. „Serile,

când tatăl meu se întorcea de la muncă, ne aşezam toţi în jurul mesei, ne rugam împreună şi apoi luam cina. Pe atunci, eram o familie."

Doar un an mai târziu, Kori a început să fie nefericită: fratele ei mai mare era fiul reuşit, iar cel mic era răsfăţatul tuturor. Kori se simţea neglijată. Avea sentimentul că nu era la înălţimea aşteptărilor. „Părinţii mei se aşteptau să fie perfectă, familia întreagă să fie fără cusur. Eram destul de furioasă pe toată lumea, mi se părea că viaţa este nedreaptă cu mine."

Nu după mult timp, Kori a fugit de acasă şi s-a mutat împreună cu patru prieteni. Aceştia erau Tom şi prietena lui, Emma, amândoi de 19 ani, Mark, care fusese dat afară din casă de părinţi, şi Jay-Jay, un adolescent care fugise de acasă, ca şi Kori. Deşi încerca să se distanţeze de familia ei, Kori îşi suna mama regulat.

Toţi patru au început să bea şi să ia droguri, mai uşoare la început, apoi mai tari. „Am devenit dependenţi, am încercat tot ce găseam şi toţi banii noştri se duceau pe droguri."

Apoi, într-o seară, Tom a adus acasă ceva ce încă nu încercaseră: heroină. S-au aşezat în jurul mesei şi şi-au injectat-o, folosind acelaşi ac: întâi Mark, apoi Kori, urmată de Jay-Jay, care deja băuse şi fumase mult în ziua aceea.

„Este o amintire care nu se va şterge niciodată", spune Kori. „Jay-Jay şi-a legat strâns braţul şi şi-a injectat heroina. După 15 secunde, nu s-a mai mişcat, s-a învineţit la faţă şi a murit. Toţi ne-am panicat. Eu stăteam acolo, încremenită, privindu-mi prietenul mort... apoi am sunat la 911."

Poliţia a sosit, iar Kori şi prietenii săi au fost plasaţi în custodia statului şi trimişi la un centru de dezintoxicare. Câteva luni mai târziu, când a fost eliberată, Kori s-a întors la familia ei şi a început o viaţă nouă.

„Ce s-a întâmplat cu toţi prietenii tăi?" am întrebat-o.

„Asta este partea cea mai tristă", spune Kori. „Consumul de droguri are consecinţe multiple şi grupul nostru n-a fost ferit de ele. Tom are creierul afectat şi, deşi pare normal, nu este în stare să facă nici cele mai simple lucruri, de exemplu nu poate să scrie, sau să îşi lege singur şireturile pantofilor. Fosta lui prietenă, Emma, are HIV şi nu mai iese deloc din casă. Mama ei o îngrijeşte. Mark este în continuare dependent de droguri, şi are o fetiţă de cinci ani. Jay-Jay a murit în seara aceea."

„Se pare că eşti singura care a fost mai puţin afectată de chinul prin care ai trecut."

„Nu, nu chiar. Doctorul mi-a spus că, din cauza drogurilor, am inima şi plămânii unei persoane de 37 de ani, deşi eu am doar 17. Mi-a mai spus că ar fi surprinzător dacă voi trăi până la 50 de ani. Cum să-i spun mamei mele că ea mă va înmormânta? Am luat o mulţime de decizii stupide. Acum, îmi dedic mult din timpul meu adolescenţilor, pe care îi ajut să evite stupefiantele."

Ce poveste tristă ! Cinci adolescenţi care au devenit dependenţi de alcool şi droguri, fiecare dintre ei având un sfârşit teribil. Cine ştie ce ar fi putut realiza în viaţă. Poate ca Tom ar fi devenit profesor de liceu, unul îndrăgit de toţi elevii, Emma ar fi putut fi o muziciană talentată, iar Jay-Jay ar fi crescut, s-ar fi maturizat şi ar fi fost un părinte minunat pentru copiii lui, pe care însă nu îi va lua niciodată la pescuit şi nu le va citi niciodată poveşti. Asta este ce fac drogurile: distrug vieţi.

ANATOMIA UNEI ADICŢII

În acest punct al lecturii, s-ar putea să gândeşti: „Mă rog, astea sunt cazuri extreme, Sean, eu nici n-am fugit de acasă şi nici nu iau decât droguri uşoare, vreau doar să mă distrez puţin. Şi nici nu voi deveni dependent. Cunosc adolescenţi care din când în când beau şi iau droguri şi nu au nicio problemă."

Ai dreptate, mulţi dintre cei care beau, fumează şi iau droguri nu vor deveni dependenţi, dar un mare procentaj, da. Realitatea este că reacţiile oamenilor diferă mult, în sensul că, în timp ce un adolescent poate să bea fără urmări dramatice, un altul poate deveni dependent chiar după o cantitate mai mică de alcool. În afară de aspectul acesta, chiar dacă nu vei deveni niciodată dependent, drogurile îţi pot afecta semnificativ întregul organism, creierul în special, uneori chiar după prima încercare. Şi atunci, de ce ai risca?

Majoritatea celor care ajung să abuzeze de substanţe adictive încep cu cele de „tranziţie": ţigări, băuturi alcoolice şi marijuana. Toate trei sunt periculoase în sine şi, cel mai adesea, conduc spre substanţe şi mai periculoase. Adicţia se instalează aproape imperceptibil. Prietenul meu Phil o compara cu o pană, sau ic şi spune că este latura perfidă a adicţiei: începe aproape nesemnificativ – un pahar de băutură, o ţigară obişnuită, apoi una conţinând cannabis dar, în timp, vei dori mai mult şi probabil vei dori droguri mai puternice, care te vor distruge, te vor sfâşia în două.

Dependenţii sunt uşor de recunoscut, trebuie doar să urmăreşti aceste trei elemente distinctive:

- *Nu recunosc faptul că au o adicţie şi pretind că se pot lăsa oricând.*
- *Vor fi gata să mintă pentru a ascunde adevărul despre dependenţă.*
- *Dependenţa devine centrul existenţei lor, trăind practic pentru respectiva adicţie.*

Nu e de glumit. Consecinţele dependenţei sunt brutale.

Adevărul, întregul adevăr, şi nimic altceva decât...

Sunt convins că dacă vei şti adevărul, vei face alegeri mai înţelepte, aşa că am făcut o sinteză a informaţiilor pe care ar trebui să le ai despre cele mai răspândite droguri în prezent. Majoritatea informaţiilor sunt adaptate de pe www.health.org, o sursă serioasă de informaţii despre droguri şi adolescenţi.

Pentru vorbitorii de limba engleză, băuturile alcoolice mai sunt cunoscute sub următoarele nume: booze, sauce, brews, brewskis, hooch, hard stuff, juice (pileală, berică, tărie, trotil).

Ştiaţi că...?

Alcooolul îţi afectează funcţionarea creierului. Alcoolul duce la pierderea coordonării, discernământ redus, reflexe slabe, vedere deformată, pierderi de memorie şi chiar pierderea cunoştinţei. Combinarea alcoolului cu anumite medicamente sau droguri este deosebit de periculoasă şi poate fi fatală.

Alcoolul ucide. Cele trei cauze majore ale deceselor în rândul adolescenţilor sunt accidentele de circulaţie, crimele şi sinuciderile, iar alcoolul contribuie

la fiecare dintre acestea. De fapt, alcoolul face mult mai multe victime printre adolescenţi decât toate celelalte droguri la un loc.

Alcoolul este implicat în peste 75% dintre întâlnirile care se soldează cu violuri. Combinaţia de băuturi alcoolice şi întâlniri sentimentale este riscantă.

Alcoolul te provoacă să faci lucruri nesăbuite. Când eram în ultimul an de liceu, am fost recrutat de Universitatea Stanford să fac parte din echipa lor, în anul următor. Într-un weekend, am fost invitat să vizitez campusul Universităţii din Palo Alto, statul California. Gazda mea era un tip solid, jucător de fotbal la Stanford, al cărui rol era să mă distreze cu orice preţ, în aşa fel, încât să-mi doresc să studiez acolo şi să fiu membru al echipei lor. Deşi ştia că nu beau, primul lucru pe care l-a făcut, după ce am sosit, a fost să mă ducă la un club studenţesc unde toată lumea era în stare de ebrietate. Am băut câteva sticle de 7-Up, după care el şi prietenii lui m-au luat la un film horror.

În timpul filmului, gazda mea a devenit incoerentă şi a leşinat din cauza cantităţii excesive de alcool pe care o băuse. În această stare de leşin, a început să vomite. Am crezut că va muri. După ce am chemat o ambulanţă, prietenii lui şi cu mine l-am cărat pe masivul jucător afară din cinematograf, după care a petrecut noaptea la spital. Misiunea lui fusese să mă distreze, dar n-a reuşit altceva decât să se facă de ruşine, iar pe mine să mă dezguste.

Îmi place ce am citit pe site-ul snidelyworld.com.

- *Consumul de alcool te face să dansezi ca un imbecil retardat.*
- *Din acelaşi motiv, te poţi trezi în acelaşi pat cu o persoană a cărei identitate îţi scapă şi a cărei înfăţişare ţi se pare respingătoare când nu eşti beat.*
- *Tot alcoolul te face să vorbeşti prosteşte, incoerent.*

Întrebări frecvente legate de consumul de alcool

Î: Berea şi vinul nu sunt mai puţin nocive decât băuturile tari?

R: Nu, nu sunt. O cantitate de 360 g de bere conţine la fel de mult alcool ca şi 45 g de băutură tare, sau un pahar de vin de 150 g. Şi evită băuturile dulci, uşor alcoolizate, care au o mulţime de calorii şi nu sunt altceva decât bere ieftină.

Î: De ce n-ar trebui adolescenţii să bea, iar părinţilor le este permis?

R: Adolescenţii se află încă într-o perioadă de creştere şi alcoolul are un impact negativ asupra lor, fizic şi mental. Persoanele care încep să consume alcool înainte de vârsta de 15 ani sunt de patru ori mai

expuse riscului de a deveni alcoolice decât cele care încep mai târziu, la 21 de ani.

Adevărul despre FUMAT

Vorbitorii de limbă engleză mai numesc ţigările şi: smokes, cigs, butts, chew, dip, snuff.

Ştiaţi că...?

Tutunul dă dependenţă. Ţigările conţin nicotină, o substanţă foarte adictivă. Trei sferturi dintre tinerii care fumează zilnic continuă să fumeze pentru că le este greu să renunţe.

Nicotina este otrăvitoare. Nicotina este protecţia naturală a plantei de tutun împotriva insectelor. O picătură de nicotină este de trei ori mai otrăvitoare decât arsenicul. La opt secunde după ce ai inhalat-o, nicotina ajunge la creier şi declanşează procesul de formare a dependenţei.

Fumatul ucide. Este cea mai răspândită cauză a cancerului pulmonar şi o cauză majoră a cancerului cavităţii bucale, al esofagului, al vezicii urinare, al pancreasului şi al rinichilor. Mestecatul tutunului poate produce cancerul cavităţii bucale, deteriorarea dinţilor şi alte probleme de sănătate. Fumatul este extrem de dăunător pentru adolescenţi, deoarece ei sunt încă în creştere. Este şocant, dar o treime dintre adolescenţii care fumează în mod regulat şi au sub vârsta de 18 ani, vor muri de o afecţiune legată de tabagism.

Ashley, o fată de 14 ani, a asistat la decesul bunicului ei, care a suferit de cancer pulmonar.

„A fost îngrozitor, cancerul pur şi simplu i-a distrus tot corpul."

Bunicul ei a început să fumeze de tânăr, pe când era înrolat în Marină. Ashley înţelege că în anii 1940 adolescenţii nu aveau informaţiile de astăzi, dar nu înţelege cum de adolescenţii din zilele noastre cad atât de uşor pradă fumatului.

„Deşi există atâtea informaţii legate de tabagism şi deşi se ştie că atât de multe decese sunt provocate de fumat, sunt uluită să văd că tinerii continuă să fumeze", spune Ashley. „Ştii că este dăunător şi, totuşi, continui să fumezi. Este lipsit de logică."

Întrebări frecvente legate de tabagism

Î: Este mai puţin dăunător să mesteci tutun decât să fumezi?

R: Nu, tutunul este la fel de dăunător şi poate provoca diferite forme de cancer: al gurii, obrajilor, gâtului, al stomacului. Cei care mestecă tutun sunt de 50 de ori mai expuşi cancerului cavităţii bucale.

Î: Nu este sexy să fumezi?

R: Doar în măsura în care halena neplăcută, părul urât mirositor, degetele îngălbenite şi tusea sunt sexy. Reclamele îţi prezintă fumatul ca pe un gest propriu unor persoane sofisticate, dar gândeşte-te cine creează astfel de reclame şi de ce producătorii de ţigări cheltuie 1,2 milioane de dolari pe oră, cu scopul de a te face consumator.

Adevărul despre MARIJUANA

Printre vorbitorii de limba engleză, ea mai este cunoscută şi sub numele: weed (buruiană), pot (oală), grass (iarbă), Reefer, Ganja, Mary Jane, Blunt, Joint (ţigara cu marijuana), Roach, Nail.

Apreciez curajul lui Garrett, care mi-a spus povestea lui.

Am avut o copilărie grea, mai ales din cauza faptului ca părinţii mei erau dependenţi de droguri şi fraţii mei au fost înfiaţi de alte familii. În loc să învăţ din greşelile părinţilor, am început şi eu să abuzez de droguri şi alcool.

Într-o seară caldă de vară, prietena mea cea mai bună, Hannah, a venit la mine acasă şi am fumat împreună marijuana. Pe la miezul nopţii, am plecat de acasă cu câţiva prieteni să mai luăm băutură, şi deşi toţi eram deja prea ameţiţi pentru a conduce, eu am crezut că mă pot descurca.

La întoarcere, mi s-a părut că văd ceva pe şosea şi, ca să evit o ciocnire, am virat brusc, prea mult, şi maşina s-a răsturnat de câteva ori, iar pasagerii au fost aruncaţi afară.

Toţi au fost grav răniţi: una dintre fete a zăcut în comă trei săptămâni, proprietarul maşinii a trebuit să meargă la un centru de reabilitare, dar cel mai tragic lucru a fost că Hannah, prietena mea cea mai bună, a murit în noaptea aceea oribilă. N-o voi revedea niciodată, iar familia ei a pierdut o fiică, din cauza mea. Şi astăzi mai aud strigătele disperate ale prietenilor mei, prinşi între fiarele contorsionate ale maşinii. Va trebui să trăiesc cu această vină tot restul vieţii.

Am fost acuzat de omor din culpă şi trimis la închisoare. Voi sta aici ani de zile, dar cel puţin mai am o şansă, când voi fi eliberat, o şansă pe care Hannah nu o mai are. În memoria ei, am jurat că nu mă voi mai atinge de droguri sau de alcool niciodată.

Ştiaţi că...?

Marijuana îţi micşorează energia şi este dăunătoare pentru bebeluşi. La bărbaţi, poate reduce cantitatea de spermă şi poate duce la impotenţă; la femei, creşte riscul de pierdere a sarcinii şi poate, de asemenea, periclita sănătatea fătului, dacă mama a fumat marijuana în timpul sarcinii.

Marijuana nu este întotdeauna ce pare a fi. Ea poate fi combinată cu alte droguri periculoase, fără ca tu să îţi dai seama. Aşa-numitele *blunts*, ţigări de foi golite în interior şi umplute cu marijuana, conţin uneori cocaină, PCP, sau fluid folosit pentru îmbălsămare.

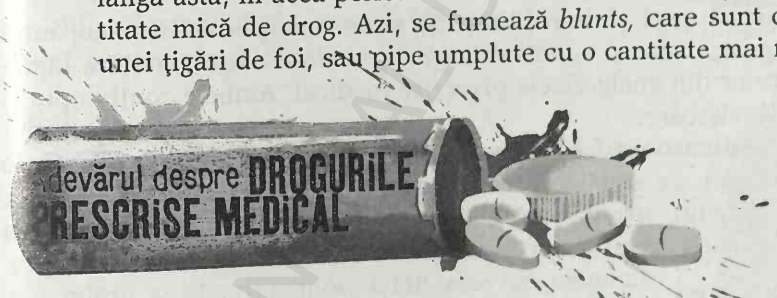
Întrebările cele mai frecvente

Î: A fuma marijuana nu este mai puţin periculos decât a fuma tigări obişnuite?

R: Nu, dimpotrivă, este mai periculos. O ţigară cu marijuana este de patru ori mai dăunătoare pentru plămâni decât o ţigară obişnuită.

Î: Marijuana folosită în prezent este mai tare decât cea din tinereţea părinţilor noştri?

R: Da, este mai tare decât cea care devenise răspândită în anii 1960. Pe lângă asta, în acea perioadă se fuma ceea ce se chema *joints*, cu o cantitate mică de drog. Azi, se fumează *blunts*, care sunt de dimensiunea unei ţigări de foi, sau pipe umplute cu o cantitate mai mare de drog.



Acestea sunt cunoscute sub numele de: [OxyContin, Percocet, Lortab, 80s. OC, HillbillyHeroin, Percs, Juice, Valium, Xanax, Ativan] Barbs, Candy, Downers, Roofies, Tranks; [Adderall, Concerta, Ritalin]: JIF, Skippy, Smarties, Bennies, Black Beauties.

„Am început să iau Lortab pentru o problemă medicală", povesteşte Lee. „Am fost trimis la un doctor care mi-a prescris medicamentul, cât se poate de legal. Aveam pastile suficiente pentru 30 de zile, şi m-au făcut să mă simt mai bine şi să scap de dureri. Dar, după 30 de zile, am dorit mai mult şi doctorul mi le-a prescris fără să verifice dacă mai erau necesare. Lucrurile au continuat aşa încă şase luni. Eram deja dependent. În cele din urmă, doctorul a refuzat să-mi mai prescrie drogul, dar am găsit pe cineva care mi le procura în mod ilicit.

Erau extrem de scumpe, dar nu mă mai puteam dispensa de ele. Curând, am avut nevoie de ceva mai puternic, aşa că am trecut pe OxyContin şi Ambien. Doream să mă opresc, dar nu reuşeam. M-am dus cu părinţii mei la medicul nostru de familie.

Am reuşit să nu iau droguri timp de trei luni, dar apoi m-am întors la ele. Eram într-o stare atât de jalnică, şi financiar şi mental, încât tatăl meu şi-a dat seama că îmi pierdusem orice control. Şi-a luat o săptămâna liberă şi m-a dus la o clinică, unde m-a înscris într-un program de 5 zile. Nu aveam voie să mă văd cu nimeni, iar când mama mea a trecut să vadă dacă sunt OK, am plâns şi am implorat-o să mă ia acasă. Şi când te gândeşti că am 18 ani!

Va trebui să mă lupt cu dependenţa aceasta toată viaţa şi să trăiesc cu sentimentul de vină că, în decursul unei săptămâni, am cheltuit economiile părinţilor mei, şi încă n-am scăpat de pericol, pentru că o dependenţă provoacă o altă dependenţă. Mă lupt cu tentaţia băuturilor alcoolice şi cu dorinţa de a lua, din nou, OC. Nu mi-am închipuit niciodată că mi se poate întâmpla aşa ceva."

Toată povestea începe atât de nevinovat şi chiar cu totul inocentă, dar, aşa cum a descoperit Lee, dependenţa te poate absorbi mai repede decât îţi poţi închipui.

Ştiaţi că...?

Calmantele de dureri şi heroina sunt rude apropiate. Heroina, unul dintre cele mai periculoase şi adictive droguri procurate ilegal, conţine ingrediente similare celor din analgezicele prescrise medical. Ambele conţin opiu şi sunt extrem de înşelătoare.

Abuzul de medicamente îţi pune viaţa în pericol. Poate provoca o mulţime de probleme de sănătate, incluzând depresie respiratorie, paralizii, ritm neregulat al inimii, insuficienţă cardiovasculară, temperatură ridicată a corpului, ostilitate, paranoie, constipaţie.

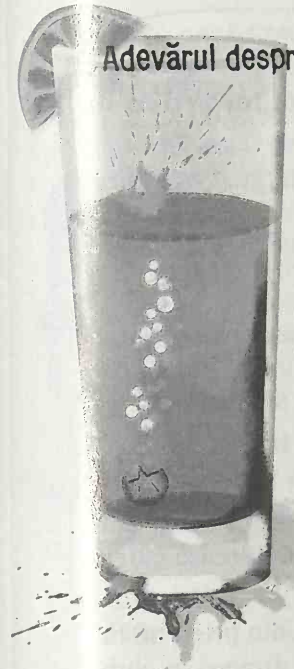
Întrebările cele mai frecvente

Î: Nu sunt mai sigure drogurile prescrise de medic decât cele cumpărate ilegal pe stradă?

R: Nu, nu sunt mai sigure, deşi multor adolescenţi le inspiră încredere pentru că sunt recomandate legal, de medici, şi pentru că sunt ambalate civilizat, dar a le lua fără indicaţia medicului, a ţi le administra singur poate duce la adicţie la fel ca în cazul drogurilor cumpărate pe stradă.

Î: Dar tinerii nu şi le procură de la medic?

R: Nu, majoritatea consumatorilor le au de la colegi de clasă, prieteni, rude sau le fură de la persoane care le iau cu recomandarea doctorului. Unii dintre aceştia îşi vând reţeta medicală unor adolescenţi disperaţi.



Adevărul despre DROGURILE VÂNDUTE ÎN CLUBURI

Sunt cunoscute sub numele: (Ecstasy):E, X, XTC.
(GHB) LiquidX, Grievous Bodily Harm, Georgia Home Boy
(Ketamine): K, Special K, Ket, Vitamin K, Kit Kat.
(Rohypnol): Roofies, R-2.

Drogurile de club cuprind o largă varietate de stupefiante, adesea consumate la petreceri nocturne *(raves)*, în cluburile de noapte, la concerte. Dacă ai putea lua o pastilă care să te determine...

- *să nu faci faţă la şcoală,*
- *să pierzi orice interes aveai, pentru hobby-urile tale favorite, sporturi şi alte activităţi,*
- *să devii ostil şi necooperant,*
- *să ai insomnii,*
- *să-ţi încleştezi maxilarele şi să scrâşneşti din dinţi,*
- *să suferi de anxietate şi atacuri de panică, te-ai arăta interesat?*

Acestea sunt efectele consumului de Ecstasy, unul dintre cele mai frecvent folosite droguri de club. Nu merită să-l încerci, chiar dacă îţi oferă, pentru scurtă durată, o stare de euforie.

Ştiaţi că...?

Drogurile de club au efecte ciudate şi indezirabile asupra corpului şi creierului tău. Ecstasy este un stimulent care creşte ritmul inimii şi tensiunea arterială; poate, de asemenea, provoca boli ale inimii şi ale rinichilor. GHB este un calmant puternic şi poate cauza somnolenţă, pierderea cunoştinţei şi probleme de respiraţie. Drogurile de club lucrează asupra neuronilor din creier, cu efect dezastruos pentru simţuri, memorie, discernământ şi coordonare. Doze mai mari pot provoca probleme severe de respiraţie, comă sau chiar moartea consumatorului.

Consumul de droguri de club şi cazurile de viol merg mână în mână. GHB şi Rohypnol sunt sedative, cu alte cuvinte te pot face să îţi pierzi cunoştinţa şi să nu te mai poţi mişca. Rohypnol poate să producă amnezie – nu îţi mai aminteşti ce ai făcut sau ce ai spus după ce ai luat drogul; în condiţiile acestea, este uşor să profite cineva de tine. Groaznic!

* ESPN – Entertainment and Sports Programming Network (Reţeaua de televiziune americană de sport şi divertisment). (n.trad.)

Întrebările cele mai frecvente

Î: Dacă ţi-ar pune cineva un asemenea drog în băutură, ţi-ai da seama imediat?

R: Probabil că nu, majoritatea acestor droguri nu au vreun gust sau miros special. Unele se găsesc sub formă de pulbere, ceea ce le face uşor de pus şi dizolvat într-un pahar de băutură, fără să observe cineva.

Î: Consumul de Ecstasy are efecte de lungă durată?

R: Da, studiile efectuate atât pe oameni cât şi pe animale au demonstrat că un consum regulat de Ecstasy are efecte dăunătoare de durată, poate chiar permanente, asupra capacităţii creierului de a gândi şi de a memora.

Î: Dacă ai lua un astfel de drog la o petrecere, efectul lui nu ar dispărea, dacă, de exemplu, te mişti mult şi dansezi toată noaptea?

R: Nu neapărat. S-a constatat că unele dintre efectele acestui drog, cum ar fi confuzia, tulburările de somn, depresia şi paranoia durează câteva săptămâni.

O cunoştinţă de-a mea din Irlanda mi-a povestit despre unul din prietenii săi, care a avut o experienţă dramatică declanşată de consumul de droguri în club.

Prietenul meu Michael, cel mai mare dintre cei zece copii ai familiei, s-a întors într-o seară acasă intoxicat cu Ecstasy. A găsit câinele familiei, un Labrador, în bucătărie şi l-a strangulat până ce câinele a murit, convins ca nu era pet-ul lor, ci diavolul însuşi. Când ceilalţi copii au alergat să vadă ce se petrecea acolo, au găsit bucătăria plină de sânge. Fraţii şi surorile lui Michael au fost serios traumatizaţi, iar el este acum într-o clinică de dezintoxicare.

Vorbitorii de limba engleză le cunosc şi sub următoarele nume: Arnolds, Gym Candy, Pumpers, Stackers, Juice, Roids.

Steroizii anabolizanţi sunt derivate sintetice de testosteron, un hormon masculin. Ei nu „construiesc" muşchi, dar îţi permit să te antrenezi mai intens şi pe perioade mai lungi şi să te refaci mai repede după efort. Unii iau steroizi pentru a obţine acea înfăţişare mult dorită, cu musculatura bine dezvoltată, sau pentru rezultate mai bune în sporturi. Aparent, arăţi minunat, dar în realitate putem spune că eşti mâncat de viu.

FOX News, un canal de televiziune din America, a prezentat o emisiune intitulată *Adevărul despre steroizi*, al cărei protagonist era Patrick, un tânăr care începuse să ia steroizi din perioada adolescenţei. Era încă la liceu când a hotărât că trebuia să îşi îmbunătăţească înfăţişarea.

„Foarte multe persoane, în special adolescenții, se simt nemulțumiți de corpul lor și dacă îi deranjează atât de mult, sunt gata să facă orice pentru a arăta mai bine", spune Patrick.

Mergea la sala de gimnastică de șapte ori pe săptămână, dar antrenamentul nu îi părea suficient, așa că, asemenea altor milioane de tineri, a început să ia steroizi.

„Mă amuzam când unii se mirau ce bine arătam și, mai ales, cât de sănătos."

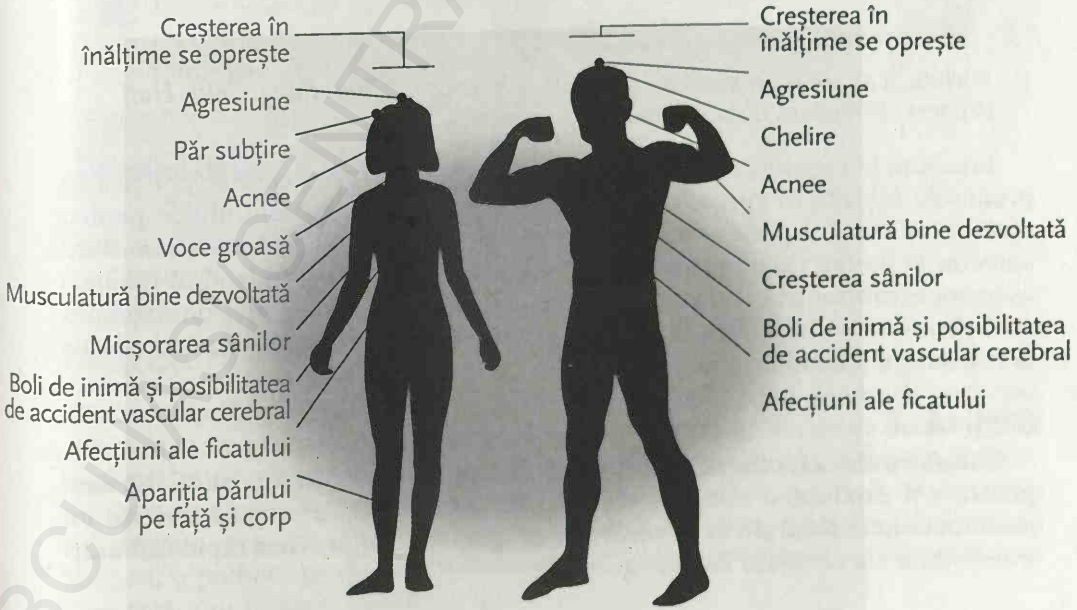
Dar nu după mult timp, tensiunea arterială a crescut periculos de mult, părul a început să-i cadă și nu își mai putea controla nervii.

„Devenisem un exemplu clasic, „de manual", a ceea ce se numește «furia steroizilor»", spune el. „Te trezești prost dispus de dimineață, și pe tot parcursul zilei furia îți sporește."

Patrick nu mai ia steroizi de trei ani, dar se pare ca răul deja s-a produs.

Știați că...?

Steroizii îți schimbă înfățișarea – dar nu neapărat în bine. Cum poți să îți dai seama dacă ia cineva steroizi? În afară de mușchi bine dezvoltați, mai sunt și alte semne, cum ar fi acneea, îngălbenirea pielii, respirația urât mirositoare și accesele de furie. La bărbați, apar chelia, dezvoltarea nefirească a sânilor (ha-ha!) și impotența.



BCU CLUJ CENTRALA MEDICINA LIBRARY

La fete, efectele consumului de steroizi se fac vizibile prin apariţia părului pe faţă şi pe corp, o voce îngroşată, masculină, şi micşorarea sânilor. Feminin şi trăgător, nu-i aşa? Fetele încep să semene cu băieţii, iar băieţii se transformă în fete.

Steroizii pot opri procesul de creştere, dacă sunt luaţi înainte ca acest proces sa fie încheiat. Dumnezeu poate că a intenţionat ca tu să fii înalt de aproape doi metri, dar vei sfârşi prin a fi scund şi musculos.

Întrebările cele mai frecvente

Î: Steroizii produc dependenţă?

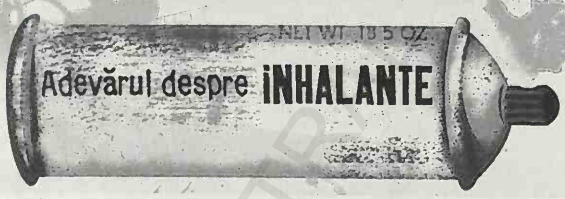
R: Da, pot provoca dependenţă, iar sevrajul (încetarea consumului) include schimbări bruşte ale stării de spirit, încercări de suicid, oboseală, agitaţie, pierderea poftei de mâncare şi insomnie.

Î: Cât timp rămân steroizii în corp?

R: Perioada variază de la două săptămâni până la peste 18 luni.

Î: Cum pot excela la sporturi dacă nu iau steroizi?

R: Dacă te hrăneşti suficient, luând şi un supliment de vitamine, dacă dormi bine şi te antrenezi serios, poţi să îţi dezvolţi muşchii în mod natural. Milioane de sportivi, şi cei mai buni din lume, au excelat şi continuă să fie excepţionali, fără să apeleze la steroizi. Pe lângă asta, aceste substanţe sunt interzise în toate sporturile practicate de profesionişti sau de amatori.



Vorbitorii de limba engleză le cunosc şi sub numele: Glue, Bang, Sniff, Huff, Peppers, Whippets, Texas Shoeshine.

Inhalantele cuprind un grup mare de substanţe chimice care se pot găsi în produsele folosite în gospodărie, cum ar fi spray-uri cu aerosol, fluide pentru curăţat, adezivi, vopsele, diluant de vopsele, benzină, propan, acetonă, fluid corector şi fluidul din creioanele tip marker. Nu este recomandabil să inhalezi asemenea substanţe – oricare te poate ucide. Unele dintre ele, de exemplu amilnitritul şi isobutil nitritul (*poppers*) şi oxidul nitric (*whippets*) se vând adesea la concerte şi în cluburile de dans.

Ştiaţi că...?

Inhalantele afectează creierul. Substanţele de acest tip sunt inhalate pentru a-ţi produce o stare de euforie, dar deoarece îţi afectează creierul cu mult mai multă forţă şi viteză decât alte droguri, ele pot provoca rapid tulburări ireversibile ale sănătăţii fizice şi mentale.

Inhalantele afectează inima şi, în final, întregul organism. Din cauza inhalantelor, corpul tău primeşte mai puţin oxigen, ceea ce face ca inima să bată mai rapid şi neregulat. Persoanele care folosesc aceste substanţe au ameţeli, hemoragii nazale, au probleme legate de sănătatea ficatului, a plămânilor, a rinichilor; pierd simţul auzului şi mirosului. Consumatorii cronici au muşchii slăbiţi, lipsiţi de tonus şi forţă.

Întrebările cele mai frecvente

Î: Substanţele inhalante se găsesc în multe produse folosite în gospodărie; asta înseamnă că nu sunt dăunătoare, nu-i aşa?

R: Lucrurile nu stau deloc aşa. Deşi produsele pentru casă, cum sunt adezivii sau deodorantele de cameră au întrebuinţări legale şi utile, ele devin periculoase când sunt folosite ca inhalante, nu pentru asemenea scop au fost create.

Î: Există vreun pericol dacă inhalezi doar o cantitate mică?

R: Da, se poate muri după o singură inhalare, sau după zece, sau după o sută. Chiar dacă, până la un punct, nu ai avut nicio problemă gravă, nu se ştie niciodată cum te va afecta următoarea experienţă de felul acesta.

Î: Este posibil şi să îmi pierd controlul?

R: Da, inhalantele îţi afectează creierul şi, ca atare, te pot determina să ai un comportament violent, de o mare agresivitate, o stare în care te poţi răni, fizic, pe tine însuţi sau chiar pe oamenii pe care îi iubeşti.

Adevărul despre COCAINĂ

Cunoscută, în engleză, şi sub numele: Coke, Dust, Toot, Snow, Blow, Sneeze, Powder, Lines, Rock (Crack).

Ştiaţi că...?

Cocaina îţi afectează creierul. Termenul de *cocaină* se referă atât la drogul sub formă de pulbere *(cocaină)*, cât şi la cel sub formă de cristale *(crack)*. Este produs dintr-o plantă numită coca şi provoacă o stare de euforie de scurtă durată, care este imediat urmată de opusul acestei stări, adică de o depresie intensă, iritabilitate, precum şi o dorinţă puternică de a continua să iei drogul. Cocaina poate fi o pulbere pe care o inhalezi, poate fi transformată în lichid pentru a fi injectată, sau poate fi fumată în ţigări.

Cocaina produce dependenţă. Ea influenţează modul în care creierul procesează acele substanţe chimice care îţi creează o stare de bine, aşa încât ai nevoie de tot mai multă cocaină doar pentru a avea o stare normală. Adolescenţii dependenţi încep să îşi piardă interesul pe care îl aveau pentru şcoală, prieteni şi sporturi.

Cocaina poate ucide, provocând adesea atacuri de cord, convulsii, accidente vasculare şi probleme de respiraţie. Consumatorii care folosesc acelaşi ac pentru a se injecta se pot îmbolnăvi de hepatită, HIV/AIDS, sau alte boli infecţioase. Chiar cei care iau pentru prima dată cocaină riscă să facă un atac de cord care le poate fi fatal.

Este extrem de periculos să combini cocaina cu alte droguri sau cu băuturi alcoolice. Efectul unuia dintre droguri poate spori efectul celuilalt, combinarea substanţelor chimice putând fi mortală.

Întrebările cele mai frecvente

Î: Cocaina sub forma de cristale este mai puţin adictivă decât pulberea, pentru că se elimină mai repede?

R: Nu, amândouă sunt adictive, şi faptul acesta nu este influenţat de perioada de timp în care drogul rămâne în organism.

Î: Unele persoane o folosesc pentru a avea o stare de bine, nu-i aşa?

R: Da, dar starea aceea este pasageră şi este de obicei urmată de stări şi sentimente foarte neplăcute: paranoie sau o dorinţă intensă de a mai lua drogul. Chiar dacă le dă consumatorilor iluzia trecătoare că au putere şi energie, îi lasă adesea incapabili să funcţioneze normal, atât fizic cât şi emoţional.

Adevărul despre METAMFETAMINE

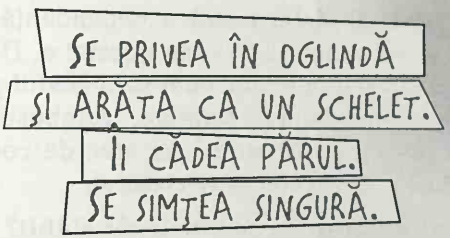
În engleză, mai sunt cunoscute şi sub numele: Speed, Meth, Crystal, Crank, Tweak, Go-fast, Ice, Glass, Uppers, Black Beauties.

Într-un articol din publicaţia *San Francisco Chronicle*, Christopher Heredia relatează povestea unei adolescente, pe nume Sam, căreia îi plăcea să scrie poezii şi să descarce muzică de pe Internet. Familia ei avea o existenţă tipică celor care locuiesc în cartierele rezidenţiale ale oraşelor şi Sam părea fericită. Asta până a început să ia metamfetamină.

„Când, anul trecut, Sam a luat drogul pentru prima dată, s-a speriat. Era împreună cu unii colegi de şcoală, de la liceul din Walnut Creek. Dar i-a plăcut şi a luat iar şi iar. Întotdeauna îi displăcuse cum arată, dar acum slăbea. În fine, se simţea acceptată de ceilalţi. Fusese deprimată, iar drogul părea să fi învins depresia.

Dar, nu după mult timp, a început să se certe cu familia şi cu prietenii. Uneori rămânea în cameră zile întregi, temându-se că poliţia e pe urmele ei.

Era convinsă că vor veni să o ridice. Nu mai putea să doarmă. Avusese 72 de kg, iar acum avea 50.



Sam s-a luptat cu dependenţa de metamfetamină ani de zile, în acelaşi timp fiind în conflict cu părinţii ei. În cele din urmă, a fost plasată într-un centru de tratament, unde a făcut promisiuni repetate, sie însăşi şi familiei sale. „Astăzi este ultima dată când mă droghez."

De două ori şi-a încălcat promisiunea, dar acum nu se mai droghează de aproape un an. Ea spune:

„Mi-am închipuit că este plăcut să iei metamfetamină, dar, în realitate, nu este deloc... Acum am planuri pentru viitor, aspiraţii, termene pe care vreau să le respect şi mai ales – nu voi mai apela la drog. Nu voi repeta greşeala – aş fi putut muri. Lucrurile vor fi la fel de teribile dacă mă voi droga din nou."

Ştiaţi că...?

Metamfetamina este complet imprevizibilă. Există mai multe reţete de producere a acestui drog sub formă de cristale, din care cauză nu ştii niciodată în ce mod te va afecta doza următoare. Poate acum nu ai simţit efecte secundare, dar data viitoare poate fi fatală. Nu există o metodă standard de a o produce.

Îţi afectează creierul. Pe termen scurt, ea provoacă schimbări ale stării de spirit: anxietate, euforie şi depresie. În timp, conduce la oboseală cronică, paranoie şi alte tulburări psihice permanente.

Îţi afectează întregul organism. Riscul pe care îl presupune orice tip de metamfetamină constă în faptul că îţi creează senzaţia falsă că dispui de multă energie, ceea ce te face să impui corpului tău un ritm alert, dar nefiresc. Îţi măreşte ritmul inimii, tensiunea arterială şi riscul de accident vascular cerebral.

Creează dependenţă. Şi conduce la agresivitate, violenţă sau comportament psihotic. Aproape jumătate din cei care au luat o prima doză simt nevoia imperativă să continue să se drogheze, şi mai mult de trei sferturi din cei care au luat a doua oară nu mai rezistă tentaţiei.

Întrebările cele mai frecvente

Î: Nu este mai puţin dăunătoare decât cocaina sau heroina?

R: Dimpotrivă, este mai periculoasă. Unii formează o dependenţă de la prima doză – fie că au inhalat-o, au fumat-o sau şi-au injectat-o. Datorită faptului că poate fi produsă din substanţe letale, cum sunt acidul pentru baterii, detergent pentru igiena instalaţiilor sanitare, combustibil şi antigel, există o probabilitate mai mare să suferi un atac de cord, un accident vascular cerebral sau să-ţi fie afectat grav creierul.

Î: Cristalele de metamfetamină nu sunt ca pastilele de slăbit?

R: Nu, deşi cristalele de metamfetamină pot contribui la o pierdere severă în greutate, efectul acesta nu este permanent. Mulţi dintre cei care iau regulat drogul au constatat o adaptare a organismului la această substanţă, a cărei urmare este că nu mai slăbeşti, ba chiar se poate să începi să te îngraşi.

ÎN CONCLUZIE

Există încă o mulţime de droguri despre care nu am discutat, cum sunt XTC, LSD, heroina, PCP şi altele, dar probabil că te-ai săturat să mai citeşti despre ele, mai ales că după un timp, toate încep să îţi pară la fel. Concluzia este: dacă ştii persoane care iau droguri, îndeamnă-le să apeleze la ajutor calificat. Dacă tu însuţi foloseşti droguri, opreşte-te ! Discută cu un adult în care ai încredere. Drogurile îţi fac rău, îţi ruinează viaţa, şi te ruinează şi financiar. Consumatorii de cocaină, de exemplu, cheltuiesc sute, chiar mii de dolari săptămânal, doar pentru a-şi plăti dependenţa. Imaginează-ţi toate hainele pe care ai putea să le ai şi distracţiile pe care ţi le-ai putea permite cu aceşti bani.

Ăsta-i frăţiorul meu. N-are-n cap decât Skittles şi Mountain Dew.

© Colecţia The New Yorker 2002
David Sipress, de la Cartoonbank.com. All Rights Reserved.

Actorul de comedie Geechy Guy a spus: „Trebuie să spunem nu drogurilor; asta va duce la scăderea preţului lor."

Rădăcina răului

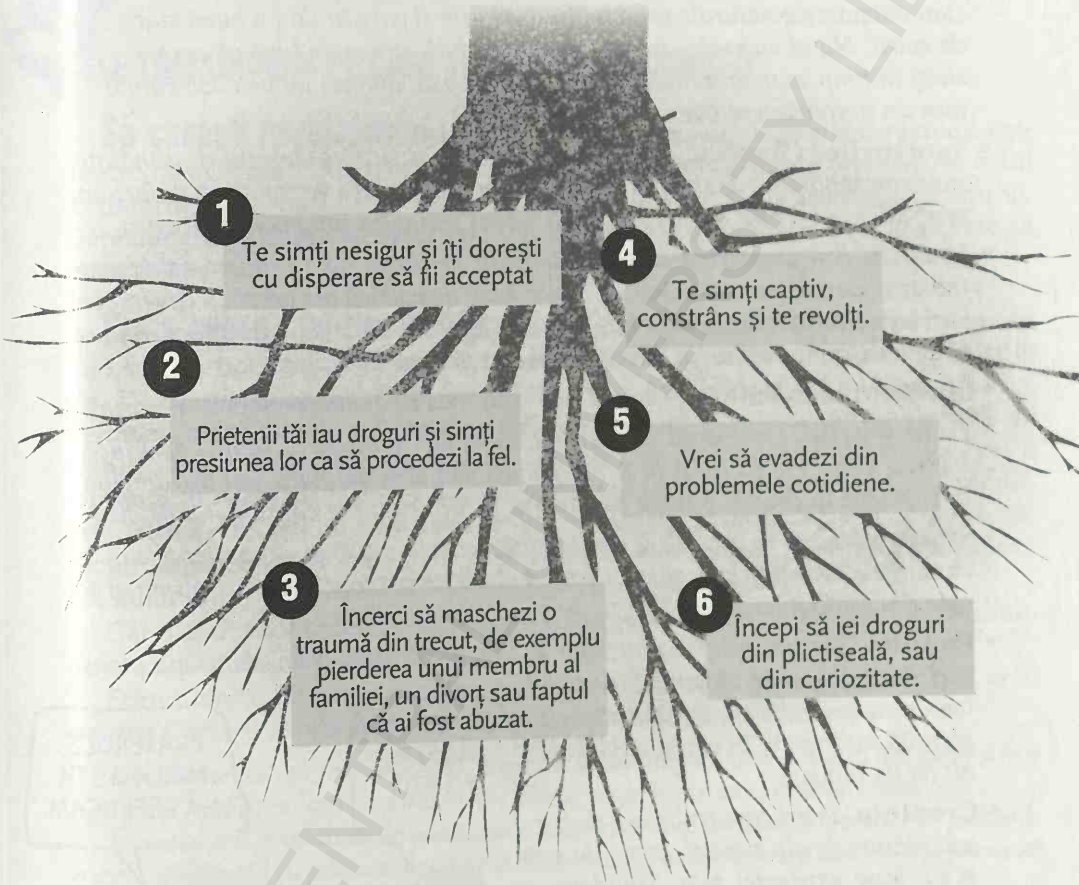
Nimeni nu începe să ia droguri pentru că îşi spune: „Abia aştept să ajung dependent." Începi să le iei pentru că ai un fel de gol în viaţă, o dorinţă care nu îţi este îndeplinită.

Filosoful Henry David Thoreau a scris: „Dintre o mie de lovituri care ating doar frunzele răului, numai una singură ajunge la rădăcina acelui rău." Cu alte cuvinte, în cazul nostru ne concentram prea des asupra simptomelor abuzului

e droguri, în loc să ajungem la rădăcina răului. Pentru a aborda dependența, ebuie să îi găsești rădăcina și să o tai.

De cele mai multe ori, este una dintre următoarele șase:

Rădăcinile dependenței



Afirmațiile acestea despre motivele pentru care se iau droguri sunt ilustrate de cazul unei adolescente, Amanda, care, împreună cu familia ei, s-a mutat pe când avea 13 ani. Tocmai intra în clasa a șaptea. Mutarea aceasta a însemnat o schimbare dramatică în viața ei.

„În acea perioadă m-am împrietenit cu un grup de colegi care fumau și luau LSD. Asta era ceea ce ne lega. Eram incapabilă să mai gândesc limpede și tot ce doream era să fiu acceptată. Nu m-am gândit prea mult la ce alegere am făcut."

Dacă ești deprimat sau furios, dacă suferi dintr-un motiv oarecare, dacă ești rebel, sau te temi de ceva, dacă te simți nesigur, sau dacă există un gol în viața ta, să nu recurgi la alcool sau droguri pentru a umple acel gol, încearcă ceva ce îți poate aduce satisfacții durabile. În loc să devii dependent de substanțe și practici dăunătoare, alege „adicții pozitive" și satisfacția astfel obținută, chiar

euforia, va fi una firească, naturală. Iată o scurtă listă a unor tipuri de activităţi care te pot ajuta să umpli posibilul gol din existenţa ta.

Antivităţi antidrog

- **Exerciţiile fizice.** *Eliberează substanţe numite endorfine, care sunt calmantele naturale produse în organism şi care îţi dau o bună stare de spirit. Nu ai auzit de „euforia alergătorului", starea de bine pe care o simţi în timp ce te antrenezi ? Nimic nu îţi poate limpezi mintea aşa cum o face un antrenament bun.*
- **Sporturile.** *Competiţiile sportive îţi întreţin o stare excelentă de sănătate, sunt consumatoare de timp şi energie, chiar adictive. Te vor ajuta să îţi faci noi prieteni şi vei fi atât de ocupat, încât nu vei mai avea timp pentru droguri.*
- **Muzica.** *Am un prieten care a descoperit la vârsta de 13 ani că este foarte înzestrat pentru muzică. Deşi nu a luat lecţii de muzică niciodată, a devenit cel mai bun chitarist din şcoala lui. Era îndrăgostit de muzică, iar atunci când se simţea deprimat, cânta la chitară în loc să apeleze la droguri.*
- **Sprijinul oferit altora.** *Este cel mai sigur mod de a uita de propriile necazuri.*
- **Hobby-urile.** *Descoperă ce ţi-ar plăcea să faci şi încearcă să faci acel lucru tot mai bine. Fie că alegi arta fotografică sau arta culinară sau astronomia, hobby-urile îţi produc o mare satisfacţie, şi fără riscurile consumului de droguri.*
- **Studiile.** *Lasă-te cucerit de învăţătură, citeşte cât mai mult. Înscrie-te la cursuri de avansaţi la şcoala ta sau la clase pregătitoare pentru colegiu şi fă asta din toată inima.*
- **Familia.** *Nimeni nu ţine mai mult la tine decât familia ta, incluzând aici şi veri, mătuşi, unchi şi bunici. Dezvăluie-le cu ce probleme te confrunţi, ce greutăţi întâmpini, în loc să apelezi la alt fel de refugiu.*
- **Credinţa.** *Practicarea religiei – singur sau alături de alţi semeni, poate da sens şi un scop existenţei tale. Totodată, ea îţi oferă standardele morale care să te conducă în viaţă.*
- **Prietenii.** *Când ai necazuri, caută sprijinul prietenilor tăi buni. Vorbeşte-le deschis despre tot ce te frământă – lor, nu sticlei cu băutură.*
- **Ţine un jurnal.** *Îţi poate deveni cel mai apropiat prieten, îţi oferă consolare şi posibilitatea de a-ţi exprima toate emoţiile, fără a fi judecat.*

BCU CLUJ CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Într-o perioadă sau alta a adolescenței tale, s-ar putea să simți o imensă presiune din partea anturajului – de a bea, de a fuma sau a lua droguri. Poate că ai trecut deja prin experiența aceasta. Poate că ai cedat o dată sau de două ori și acum regreți că nu ai fost mai puternic.

Unde găsești forța de a rezista? Îți sugerez să citești capitolul următor.

CELE TREI LUCRURI PE CARE TREBUIE SĂ LE CUNOȘTI

Să cunoști realitatea. Poți să iei anumite decizii, cunoscând realități evidente: tabagismul îți distruge organismul și mai este și foarte adictiv. Alcoolul te determină să faci lucruri stupide, drogurile îți distrug celulele creierului. Dependența ta îi face să sufere pe toți cei care te înconjoară. Mai ai nevoie să mai știi altceva?

Să te cunoști pe tine însuți. Pentru a avea forța de a spune **nu** celor de mai sus, trebuie să existe în viața ta lucruri mai importante, cărora să le spui da. De exemplu, dacă vrei să mergi la colegiu și să te descurci cu succes acolo, vei avea mare nevoie de toate celulele cerebrale. Dacă vrei să fii sportiv, va trebui să ai o capacitate maximă de concentrare. În majoritatea școlilor, vei fi eliminat din echipă dacă vei fi prins consumând băuturi alcoolice sau droguri. Iar dacă îți dorești să ai o familie, nu îți poți permite nicio dependență, de niciun fel, pentru că dacă o ai, ea îi va face să sufere pe cei pe care îi iubești cel mai mult.

Când ai de luat o decizie importantă, întreabă-te: „Se potrivește cu cine sunt eu și cu ce doresc să devin?"

Știind foarte bine de ce dorește să-și termine studiile liceale, n-a fost greu pentru Chelsea să reziste influențelor colegilor și să-și vadă de planul ei.

Din păcate, colegii mei de școală fumează și iau droguri. Unii dintre ei îmi oferă și mie țigări, dar îi refuz, nu am de gând să îmi distrug organismul cu substanțe toxice.

Încerc să evit petrecerile, unde am auzit că se întâmplă tot felul de lucruri. Am planurile mele – să mă văd cu prieteni și persoane în care pot avea încredere și care nu mă presează să fac ce nu doresc.

Una din aspirațiile mele este să las ceva în urmă, ceva ce le va aminti altora de mine. Este ceea ce a făcut fratele meu: la absolvirea liceului a avut onoarea să se pună o placă în școală cu chipul și numele lui, drept mulțumire pentru multele premii pe care le-a câștigat, premii pentru acțiunile lui de voluntariat și în sporturi. Îmi doresc același lucru – colegii să își amintească de mine pentru efortul pe care îl fac de a fi un exemplu."

Să cunoști situația. Nu te implica în situații care presupun un potențial pericol sau în care s-ar putea să nu fii destul de puternic pentru a rezista tentațiilor. Un alcoolic care încearcă să se lase de băutură nu începe să lucreze ca barman. În mod similar, dacă ai tendința să cedezi presiunilor anturajului, în niciun caz nu mergi la o petrecere unde toată lumea se droghează. Fă-ți propriile planuri, dacă nu vrei să ți le facă alții.

În trecut, armata rusă avea o tradiţie interesantă. Când un soldat îşi încheia perioada de instrucţie, în garnizoană se ţinea o mare petrecere în cinstea lui.

Garnizoanele ruseşti sunt clădiri de 5 sau 6 etaje, cu ferestre mari, aproximativ de înălţimea unui om. Modul în care soldatul îşi demonstra bărbăţia era să bea toată noaptea, până se făcea criţă. Apoi stătea în picioare pe pervazul ferestrei, cu spatele spre exterior şi mai bea încă o sticlă de bere. Dacă reuşea să nu cadă, era socotit un bărbat adevărat.

Morala povestirii este:

CINE STĂ ÎN PICIOARE PE PERVAZUL UNEI FERESTRE, CA SĂ VADĂ CÂT DE MULT	SE POATE APLECA ÎN AFARĂ, ESTE UN DOBITOC.

CINCI FELURI DE A REFUZA

La vârsta de 18 ani, Alby a fost arestat pentru că vindea droguri şi trimis într-o închisoare de maximă securitate. Povestea lui începuse într-o zi de vară, pe o stradă din Yonkers, statul New York, pe când Alby avea 13 ani.

„Ai nevoie să îţi limpezeşti mintea. Ia o ţigară cu marijuana", i-a spus un prieten. Alby nu a avut forţa să refuze, simţea că trebuie să o fumeze, dacă voia să fie acceptat. Părinţii nu i-au fost niciodată alături, erau ei înşişi dependenţi de droguri şi iresponsabili. Aşa că a fumat ţigara, apoi au urmat altele, în cele din urmă devenind dependent şi comerciant de droguri. Dacă ar fi fost mai puternic...

Adevărul este că unul dintre motivele pentru care adolescenţii nu refuză asemenea oferte este că pur şi simplu nu ştiu cum să o facă. N-au mai spus *nu* până în acest moment şi nu reuşesc să o facă. Dacă vei fi pregătit, şansele tale de a rezista cresc substanţial. Îţi prezint cinci moduri de a spune nu. Alege-l pe cel care ţi se potriveşte şi exersează-l cu voce tare în fata oglinzii, de câteva ori. Când se va ivi ocazia reală, ţi se va părea firesc să refuzi.

Fii direct. Dacă ai suficientă încredere în tine, refuză fără ocolişuri şi nu îţi cere scuze. S-ar putea să ai un dialog ca acesta:

— Trebuie să îţi limpezeşti mintea, ia o ţigară.
— Nu, mulţumesc.
— Haide, n-o să-ţi facă rău.
— Poate că nu, dar tot nu vreau. Am motivele mele, înţelegi?

Încearcă să recurgi la glume. Uneori asta îţi asigură succesul.

— Ia încearcă şi tu din asta, e foarte bun.
— Nu, mulţumesc, prefer să am celulele din creier sănătoase.

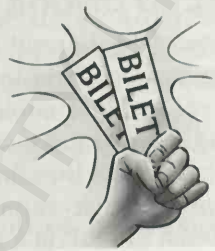
Dă vina pe părinţii tăi dacă ajungi într-o situaţie dificilă. Este una dintre abordările cele mai reuşite.

— E rândul tău, încearcă şi tu.

— Nuuu, m-ar omorî părinţii mei.

— N-are cine să le spună.

— Nu îi cunoşti, descoperă orice fac.



Sugerează o alternativă. Unii adolescenţi fumează şi iau droguri fiindcă se plictisesc şi nu găsesc altceva mai bun de făcut. Aşa că este bine să ai câteva alternative la îndemână.

— Poftim, bea şi tu.

— Chiar n-avem altceva mai bun de făcut?

— De exemplu?

— Hai să mergem să vedem filmul ăla nou care tocmai a apărut. Am auzit că e bun. Vă duc eu cu maşina.

Te ridici şi pleci. Dacă ajungi într-o situaţie încurcată, care nu promite nimic bun, urmează-ţi instinctul şi şterge-o repede. Şi nu te gândi ce vor crede ceilalţi despre tine.

— Hei, încotro?

— Trebuie să plec, vă spun altă dată de ce. Salut.

Foarte mulţi dependenţi au recunoscut: „Dacă aş fi spus nu, atunci, prima dată când s-a întâmplat, viaţa mea ar fi fost alta acum." Fii puternic, acea prima dată, şi nu îţi spune: „Am să fac asta doar o singură dată şi n-o să-mi facă rău." Aşa au început toţi. Să nu faci nici măcar o dată ce nu vrei să faci tot timpul.

BUNA TA REPUTAŢIE ESTE CEL MAI BUN SCUT

Dacă nu iei băuturi alcoolice şi droguri, îţi vei câştiga o anumită reputaţie şi nu vei fi invitat în cercurile şi la petrecerile unde se întâmplă aşa ceva. Consideră că este un compliment. Şi nu te frământa, nu ai pierdut nimic. S-ar putea să fii luat peste picior, din când în când, dar te vei descurca, aşa cum a reuşit şi Josh Kennedy, elev în ultima clasa de liceu şi un foarte talentat muzician.

Unul dintre prietenii mei m-a invitat la o petrecere si am acceptat cu plăcere, dar ulterior tot el mi-a spus: „De fapt, nu cred că ţi-ar plăcea." Eram, deci, un intrus. Prietenii mei ştiu că nu beau, aşa că nu mă mai invită la asemenea chefuri. A fost plăcut să mă gândesc că, poate, sunt un exemplu pentru el.

Credinţa pe care o practic joacă un rol important în atitudinea mea. Uneori, se fac comentarii sarcastice despre faptul că refuz să beau.

O fată îmi spune că sunt un încuiat că nu frecventez petrecerile și consideră că am mult de pierdut nemergând. Dar când știu ce se întâmplă acolo, mahmureala, partidele de sex, starea de ebrietate atât de avansată încât nu mai știi cum să ajungi acasă – nu mi se pare deloc că aș rata ceva. În plus, nu îmi pasă de ce spun alții despre mine.

ÎNVINGE DEPENDENȚA

Poate că te îndrepţi spre formarea unei adicţii, sau poate că o ai deja, dar indiferent de situaţia în care te afli, aminteşte-ţi că este mai uşor să o învingi acum, cât eşti încă adolescent, decât mai târziu.

Fiind o afecţiune a creierului, adicţia de drog este dificil de depăşit. Abuzul de drog modifică literalmente modul în care funcţionează creierul. Drogurile au un anumit impact asupra stărilor tale de spirit, îţi alterează celulele creierului, îţi schimbă modul de a gândi şi chiar felul în care vorbeşti sau păşeşti. Vorbim aici de lucruri grave.

Unii adolescenţi nu mai iau droguri pentru că pur şi simplu aşa au hotărât, alţii doar după un tratament într-un centru de dezintoxicare. Unii fac tratamente sau terapie câţiva ani, iar alţii nu reuşesc niciodată să se lase.

Prietenul meu Phil, a cărui poveste v-am spus-o deja, s-a luptat cu alcoolismul ani de zile: mergea la dezintoxicare, îşi făcea promisiuni lui însuşi şi altora, se abţinea de la alcool câteva luni şi apoi, într-o bună zi, o lua de la capăt.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

A trecut printr-un ciclu interminabil de victorii şi învingeri. În cele din urmă, după ce a pierdut tot şi a ajuns foarte rău, a găsit forţa să mai încerce încă o dată. Urmând cele 12 etape ale procesului de dezalcoolizare creat de Alcoolicii Anonimi şi, de asemenea, datorită credinţei sale în Dumnezeu, a fost în cele din urmă capabil să îşi învingă dependenţa, în urmă cu câţiva ani.

Astăzi, Phil este recăsătorit, mulţumit, şi îşi dedică timpul ideii de a-i ajuta pe alţii să îşi depăşească dependenţa. A scris şi o carte despre experienţa lui, căreia i-a dat un titlu inspirat: *Lumina perfectă a speranţei.* Cu toate acestea, încă se consideră alcoolic, fiind conştient că şi un singur pahar de băutură l-ar putea face să recadă.

Deşi nu sunt un expert în depăşirea adictiilor, aş putea enumera câteva principii esenţiale. Acestea sunt:

1. **Să recunoşti că ai o dependenţă,** să admiţi că ai o problemă de rezolvat sau eşti pe cale să o ai.
2. **Să apelezi la ajutor.** Căută sprijinul părinţilor, al unui prieten apropiat, al unui grup de sprijin sau al unui psiholog. Abuzul de droguri fiind o problemă atât de răspândită, există acum o mulţime de tratamente, programe şi grupuri de sprijin care te pot ajuta. Este mult mai bine să nu încerci să te lupţi că dependenţa ta de unul singur. Amanda ne-a povestit cum a ajuns dependentă de droguri, într-un efort de a se răzvrăti împotriva părinţilor ei, dar mai târziu le-a cerut ajutorul. „Când aveam 17 ani, le-am mărturisit părinţilor mei ca sunt dependentă de droguri şi că singura soluţie era să plec în alt stat, pentru a mă despărţi de prietenii mei." Părinţii au sprijinit-o şi au aranjat ca ea să locuiască departe de anturajul care o influenţase. Mai târziu, Amanda s-a întors, vindecată de adicţie, şi acum este studentă la un colegiu.
3. **Să faci toate aceste lucruri cât mai urgent.** Dacă tu consideri că ai o problemă, probabil că într-adevăr o ai. Nu amâna. ***Cu cât aştepţi mai mult, cu atât îţi va fi mai greu.***

Momentul decisiv

Mai presus de alte considerente, dacă nu ştii bine ce ai de făcut, ascultă-ţi conştiinţa; intuiţia şi instinctul te vor îndruma.

Curtis a hotărât de foarte tânăr că nu se va lăsa atras de alcool şi de droguri. Săptămâni la rând mergea cu prietenii lui la petreceri şi de fiecare dată el era şoferul care trebuia să îi aducă acasă.

Curtis îşi aminteşte: „Deşi la majoritatea petrecerilor venea multă lume, aceste ocazii erau momentele cele mai solitare pentru mine; mă simţeam izolat. În asemenea situaţii, mă gândeam că aş putea găsi ceva mai bun de făcut. La chefurile astea erau tot mai mulţi invitaţi, mai multă băutură, iar ţigările se schimbau pe marijuana sau alte droguri."

Dar curând, a cedat şi el şi a început să bea.

După o ceartă violentă cu tatăl său, a fugit de acasă şi s-a mutat la nişte prieteni. Într-o seară, s-a trezit brusc la realitate.

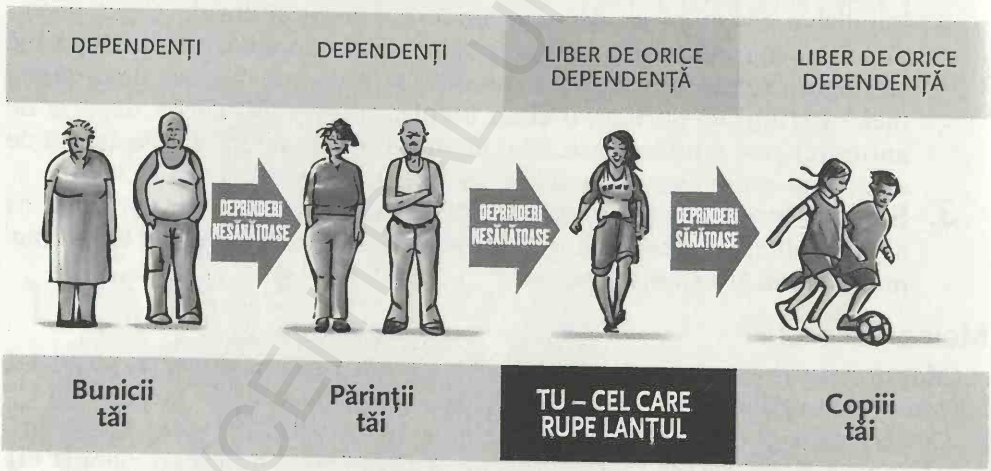
„Prietenul meu şi cu mine am ajuns la apartamentul unde locuiam. Prietenii p care i-am găsit acolo deja începuseră să bea. Mi-au dat şi mie o sticlă, am băut eu, dar imediat mi s-a făcut rău. M-am uitat la cei din jurul meu şi am avut un şo mi-am dat seama că doream altceva de la viaţă, ceva ce prietenii la care mă uitar nu puteau să îmi ofere. Nu prea erau în stare să aibă grijă de ei înşişi, în niciun ca nu puteau să mă înţeleagă, să mă ajute sau să mă iubească.

„Dacă doream să pot visa din nou şi să pot crede în ceva, în primul rând trebuia să încetez să mai beau, şi mai trebuia şi să mă îndepărtez definitiv de aceşti prieteni, chiar cu riscul de a rămâne singur pe tot restul vieţii. Doream să realizez ceva în viaţă."

Curtis s-a întors acasă a doua zi, deşi se temea că tatăl lui se va înfuria. Dar n-a fost aşa: dimpotrivă, a plâns de bucurie. Astăzi, sunt cei mai buni prieteni, iar Curtis a început o nouă viaţă.

Rupe lanţul deprinderilor proaste

Mulţi adolescenţi care beau, fumează sau iau droguri, au părinţi şi bunici care au avut aceleaşi deprinderi. Este un model care se repetă. Dacă eşti în această situaţie ai ocazia să rupi acest lanţ şi să transmiţi deprinderi sănătoase viitorilor tăi copii. Ar fi o mare satisfacţie, nu doar pentru viitoarea ta familie, dar şi pentru generaţiile precedente, care n-au reuşit să renunţe la deprinderile nesănătoase.



DROGUL SECOLULUI XXI

Există încă un tip de adicţie, despre care nu am vorbit până acum: pornografia. O consider un drog, pentru că unii devin dependenţi de ea, aşa cum alţii sunt dependenţi de cocaină. Asta ne-o pot confirma ei înşişi sau terapeuţii care îi tratează. Folosesc termenul de *drog al secolului XXI* pentru că, deşi există de mult timp, fenomenul a luat o mare amploare odată cu accesul masiv la Internet, în secolul acesta. În urmă cu doar o generaţie, era greu de obţinut, dar astăzi este la îndemâna oricui.

Există o adevărată industrie porno, o industrie cu profituri de miliarde şi care este în creştere. Cei care o conduc nu se gândesc la tine, ci la banii tăi. Ştiu foarte bine că pornografia este adictivă şi au descoperit moduri de a te ademeni şi prinde în capcană. Una dintre aceste tehnici – *mousetrapping* – îi forţează pe utilizatori să rămână pe Website. Încercarea de a ieşi din acel Website deschide automat o nouă fereastră, apoi alta şi alta, la nesfârşit; singurul mod de a scăpa este să îţi *restartezi* computerul.

Ai urmărit vreodată unul dintre acele filme documentare în care un crocodil stă ascuns într-o mlaştină ? O gazelă însetată se învârte pe lângă apă, temându-se să se apropie prea mult, în timp ce crocodilul uriaş, de o tonă, o pândeşte tăcut. În cele din urmă, gazela îşi învinge teama, vine lângă mlaştină şi începe să bea. Deodată, fălcile crocodilului ţâşnesc din apă, prind prada, o târăsc în mlaştină şi o sfâşie de vie.

Pornografia lucrează în acelaşi mod. Dacă te apropii prea mult, te va înşfăca, te va târî în apele ei murdare atât de repede, că nici nu îţi vei da seama ce ţi se întâmplă. Este tentant în special pentru băieţi, deşi nici fetele nu sunt scutite de acest pericol.

Să privim mai atent ce se petrece.

În engleză, este cunoscută şi sub denumirile Porn, XXX, Smut, Adult Entertainment.

Ştiaţi că...?

Pornografia lucrează ca un drog. Dr. Judith Reisman afirmă că pornografia declanşează reacţii chimice în creierul tău, asemănătoare celor produse de droguri. „Vizionarea unor imagini porno declanşează adrenalina şi produce testosteron, oxitocină, dopamină şi serotonină. Este ca un cocktail de droguri."

Pornografia creează dependenţă, este extrem de adictivă. Este şi părerea lui Wes, care continuă: „La fel de adictivă ca şi nicotina. Mie aşa mi s-a întâmplat.

Am devenit atât de copleşit de acest fel de drog, încât îmi domina viaţa. Devenisem obsedat de pornografie. Rezultatul a fost că m-am îndepărtat de familie, petrecând mai mult timp cu acest viciu.

La şcoală aveam note tot mai proaste. Când mă întorceam acasă, ascundeam materialele porno, făceam repede nişte teme pentru şcoală şi, înainte de cină, mă uitam la imaginile porno. După cină, vedeam filme cu acelaşi conţinut: sex şi nuditate, la televiziunea prin cablu; uneori, asta dura până la ora 3 dimineaţa. Dormeam până la 6 dimineaţa, mai vedeam ceva filme şi apoi mergeam la şcoală. Ziua următoare se desfăşura în acelaşi fel. Eram ca într-o capcană din care nu ştiam cum să scap.

Am fost prins odată şi o săptămână nu m-am mai uitat, dar după doar o săptămână m-am întors la porno, minţind-o pe mama că nu mai foloseam computerul. Atât de mare era atracţia pe care pornografia o exercita asupra mea. Sfatul meu este să stai cât mai departe de ea."

Dependenţa aceasta începe, de obicei, la o vârstă fragedă. Dr. Victor Cline lucrează într-o clinică de terapie şi de 25 de ani tratează sute de pacienţi dependenţi de porno şi alte adicţii sexuale. El mi-a spus: „Am descoperit că problemele majorităţii pacienţilor mei au început în copilărie sau adolescenţă (la vârsta de opt ani şi peste opt ani)."

Cu cât priveşti mai multă pornografie, cu atât vei fi mai dependent de ea până când, aşa cum a descoperit şi Wes, îţi răpeşte timpul, ambiţiile şi toate celelalte, ca şi când ai fi dependent de un drog.

Întrebările cele mai frecvente

Î: Nu este firesc ca oamenilor să le placă pornografia?

R: Nu, nu este nimic normal sau firesc, în nicio dependenţă. Unul dintre cele mai anormale aspecte este modul în care ea influenţează relaţiile dintre oameni: te poate determina să îi priveşti ca simple obiecte ale plăcerilor tale. Te poate face să distrugi relaţia cu prietena sau cu prietenul tău, fiindcă nimeni nu poate rivaliza cu imaginea protagoniştilor perfecţi de pe ecranul computerului, din revistele porno sau de la televizor. Vei începe să preferi relaţiile virtuale celor din lumea reală. Te va schimba, vei deveni o altfel de persoană şi, asemeni drogurilor, pornografia te va determina să faci lucruri pe care, în mod normal, nu ai vrea să le faci.

Există şi un alt efect: te abrutizează, devii insensibil. Nu îţi doreşti să reacţionezi doar la stimulentele pornografice, dar asta ţi se poate întâmpla, şi vei fi indiferent la atâtea gesturi minunate, tandre: să te plimbi mână în mână cu prietena ta, să o săruţi, să admiri linia graţioasă a gâtului ei, sau, unei fete să-i placă trăsăturile masculine ale prietenului ei. Preşedintele George Washington ne-a îndemnat: „Străduieşte-te să păstrezi aprinsă scânteia de lumină cerească - conştiinţa ta." Nimic nu o poate stinge mai repede decât pornografia.

Î: Ce efecte nocive are pornografia?

R: Numeroase studii, demne de toată încrederea, precum şi terapeuţi şi experţi în probleme juridice ne avertizează că pornografia este unul dintre factorii care conduc la infracţiuni grave, de exemplu: pedofilie, violuri, violenţa împotriva femeii, abuzul de droguri, divorţuri, vieţi distruse. Dr. Cline distinge patru nivele ale dependenţei de porno. Acestea sunt: *adicţie, escaladare, desensibilizare, acţiune.*

Gene McConnell, fondatorul şi preşedintele Asociaţiei Relaţii Autentice, a trăit toate cele patru etape. A avut curajul să ne spună povestea lui.

Când avea doar şase ani, a fost agresat sexual de o baby-sitter şi a păstrat secretul acesta mulţi ani. La vârsta de 12 ani, a vizionat primele imagini porno, o experienţă pe care o compara cu injectarea unui drog. A devenit dependent şi în anii care au urmat, Gene a trecut la forme tot mai deviante de pornografie.

El a mărturisit: „Într-o zi, am dat peste o revistă care prezenta imagini cu violuri, tortură şi răpiri. Am început să am fantezii erotice, imaginându-mi cum ar fi să comiţi un viol real. În loc să caut ajutorul de care aveam nevoie, am aşteptat o ocazie să acţionez ca în fanteziile mele.

Într-o seară, mă îndreptam spre maşina mea pe care o lăsasem într-o parcare întunecoasă, când am zărit o femeie tânără. Am urmărit-o şi am imobilizat-o cu intenţia să o violez; mâinile mele i-au strâns gâtul; eram gata să o strangulez, dar când m-am uitat în ochii ei, am citit atâta groază, încât m-am trezit, i-am dat drumul şi i-am spus: „Îmi pare rău, te rog să mă ierţi!" Am lăsat-o să plece.

Când Gene s-a întors la maşină, fata a reuşit să îi ia numărul. Ulterior, el a fost condamnat la 45 de zile de închisoare, pentru agresiune. A fost, totuşi, mulţumit de faptul că acest incident a scos la lumină gravitatea problemei de care suferea. Astăzi, Gene s-a schimbat şi îşi dedică mult timp explicând influenţa distructivă a pornografiei asupra tinerilor şi adulţilor.

Ted Bundy, ucigaşul în serie care a fost condamnat şi executat pentru crimele sale, a spus: „Am cunoscut o mulţime de bărbaţi care, ca şi mine, erau înclinaţi spre acte de violenţă. Şi, fără excepţie, fiecare dintre ei era profund implicat în pornografie."

Cei doi lupi

Una dintre cărţile cele mai bune pe care a trebuit să le citesc când eram la şcoală a fost *Împăratul Muştelor*, de William Golding. Poate ai citit-o şi tu. Este povestea unui grup de băieţi, izolaţi pe o insulă după ce avionul lor s-a prăbuşit. Nu există niciun adult printre ei. După câteva zile, încep conflictele. Unii rămân civilizaţi şi normali, alţii încep să se manifeste ca nişte sălbatici. Povestea ilustrează ideea că fiecare din noi avem în fiinţa noastră lumină şi întuneric, bunătate şi brutalitate, civilitate şi sălbăticie; este alegerea noastră de care parte ne situăm.

Ideea aceasta, a alegerii, îmi aminteşte de fabula celor doi lupi.

„Dragă nepoate, mă simt ca şi când doi lupi s-ar lupta în inima mea. Unul este răzbunător, furios şi violent, iar celălalt este iubitor şi plin de compasiune."

„Bunicule, care lup va câştiga lupta din inima ta?"

„Nepoate, lupta o va câştiga doar acel lup pe care-l aleg eu să îl hrănesc."

Aşa se petrec lucrurile: dacă vei hrăni partea întunecata a fiinţei tale cu tot felul de substanţe care îţi otrăvesc mintea, „lupul violent", sălbaticul din tine va deveni mai puternic sau, citându-l pe filosoful Kuhn: „Nu-l poţi întreţine pe sălbaticul din tine decât dacă te sălbăticeşti şi mai mult."

Pe de altă parte, dacă îl înfometezi, va muri. Ştii cum faci asta ? Vei hrăni doar lupul cel bun. Hrăneşte-ti mintea cu filme, muzică şi imagini care te distrează, te inspiră şi îţi ridică moralul. Rămâi alături de prietenii care scot la lumină tot ce este mai bun din tine.

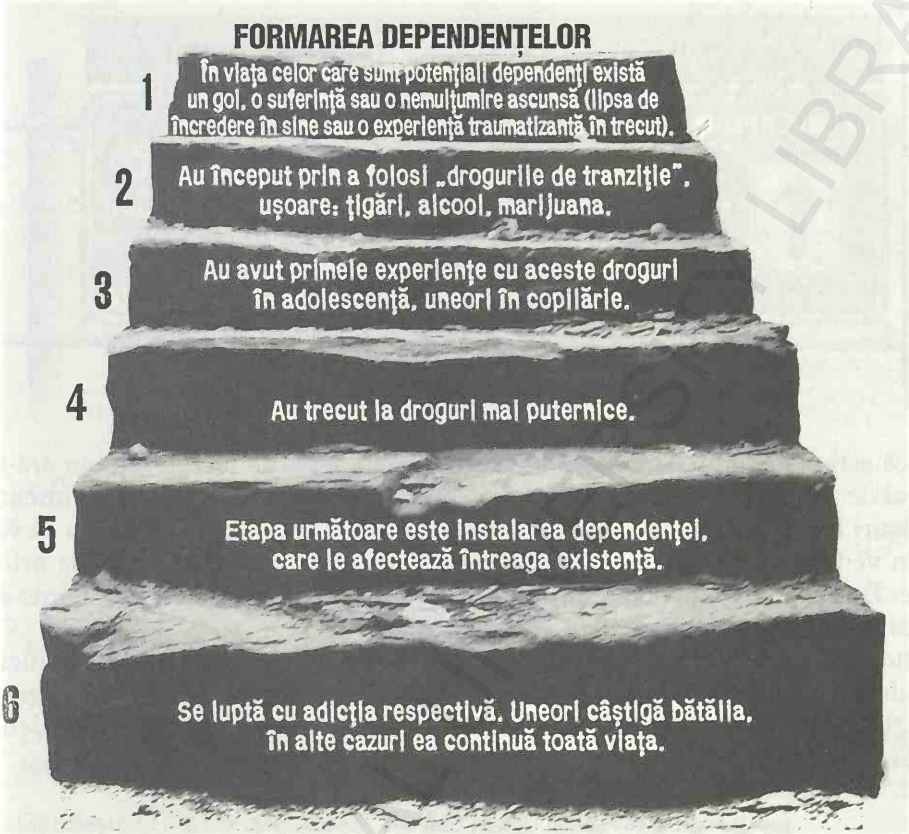
Pornografia este o adicţie comportamentală la fel de puternică ca şi cocaina. Evit-o, fii inteligent şi conştient la ce pericole te expui, arunc-o cât mai departe de tine. Pune computerul în camera de zi, la vedere pentru toţi membrii familiei, nu în dormitorul tău. Dacă, totuşi, vizionezi pornografie cu anumiţi prieteni, să nu rămâi singur cu ei. Spune-le că eşti pe cale să devii dependent şi că nu mai poţi privi astfel de imagini.

Dacă ai devenit dependent, caută ajutor, la fel cum ai proceda în cazul adicţiei de droguri. Studiile arată că este dificil să scapi, fără ajutor, de unul singur. Nu te lăsa influenţat de cei care îţi spun că este ceva normal şi inofensiv, specific băieţilor. Ştim că nu este adevărat.

Imaginile porno sunt de obicei privite în secret, dar deşi se petrec în întuneric, vor ieşi în cele din urmă la lumină, sub forma unor relaţii distruse, lipsă de respect pentru propria persoană şi vise niciodată împlinite.

FĂRĂ NICIO DEPENDENŢĂ

Există multe alte adicţii despre care nu am discutat, de exemplu „dependenţa de ecran", fie că este vorba de ecranul de televizor sau al calculatorului sau al telefonului mobil, al cinematografului, ecranul iPod şi altele. Mai există apoi jocurile de noroc, tulburările de nutriţie, automutilarea, şi alte afecţiuni comportamentale. Fiecare dintre acestea este foarte nocivă şi te poate distruge. Am putea continua lista, dar nu este necesar, pentru că dependenţele sunt toate la fel. În timp ce mă documentam pentru capitolul de faţă, am fost uluit să descopăr cât de asemănătoare sunt toate episoadele pe care vi le-am relatat. Urmau aceeaşi schemă, din care nu lipseau următoarele 6 etape.



Sunt convins că, dacă am putea eradica toate dependențele din lume, averea și prosperitatea omenirii s-ar dubla peste noapte. Imaginează-ți cât timp, energie și bani se irosesc pentru a face față consecințelor teribile ale adicțiilor.

Dacă eşti pe drumul drept şi nu ai nicio dependenţă, de niciun fel, bucură-te că nu ai de luptat cu gravele ei consecinţe. Dacă, totuşi, faci unele experimente cu droguri etc. şi nu ştii deocamdată ce cale să alegi, sper din toată inima că vei avea în vedere tot ce ai citit în acest capitol şi te vei strădui să scapi de orice adicţie. Dacă eşti deja dependent, te rog, schimbă-ţi comportamentul înainte să fie prea târziu. Este alegerea ta.

Când vei avea 20 de ani şi vei fi încheiat perioada adolescenţei fără nicio dependenţă, te vei bucura de un imens avantaj, acela de a fi stăpân pe viaţa şi sănătatea ta. Vei fi realizat un lucru remarcabil şi pentru asta meriţi un premiu.

FELICITĂRI!
NU AI NICIO ADICŢIE!

CE VA URMA

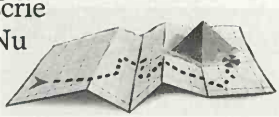
Ai și tu o păpușă Barbie? Citește și vei descoperi cum ar fi Barbie dacă ar fi o ființă vie. Nu te opri aici. Mai ai de citit despre încă o decizie importantă.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

PRIMII PAȘI

1. În interiorul fiecărei roți dințate de mai jos, scrie numele celor care ar fi serios afectați dacă tu ai deveni dependent. Dacă ești deja în această situație, scrie numele celor pe care îi faci să sufere din această cauză.

2. Desenează o imagine sau compune un colaj sau descrie în câteva cuvinte cum ai dori să fie viitoarea ta familie. Nu lăsa ca acest vis să fie distrus de adicții.



3. Gândește-te la o persoană despre care știi că este dependentă de droguri. Cum i-a schimbat viața acest lucru ?

4. Caută pe Internet informații despre următoarele teme: „Cum să evităm drogurile" sau „Cum să scăpam de o adicție". Vei găsi o tonă de informații utile.

5. Recitește subcapitolul intitulat „Cinci feluri de a spune nu" și exersează în fața oglinzii modurile în care poți rezista presiunilor anturajului tău.
   - *Fii direct*
   - *Încearcă să recurgi la glume*
   - *Dă vina pe părinții tăi*
   - *Sugerează o alternativă*
   - *Te ridici și pleci*

6. Scrie o listă a acelor lucruri sau situaţii care în mod natural (fără droguri), îţi dau o stare de bine, de fericire.

7. Scrie şi aşază întrebarea aceasta într-un loc vizibil, de exemplu pe dulapul tău sau pe oglindă, în agendă sau în jurnalul tău.

Pune-ţi această întrebare ori de câte ori ai de luat o decizie importantă.

8. Scrie o listă a persoanelor care sunt un model pentru tine şi a lucrurilor care îţi insuflă curaj şi speranţă. Petrece-ţi timpul cu aceşti oameni. Şi nu uita să hrăneşti lupul cel bun.

Oamenii care sunt un model de urmat:

Lucrurile care îmi insuflă speranţă şi curaj (cărţi, filme, reviste, muzică, imagini):

9. Dacă ai o dependenţă dăunătoare, apelează urgent la ajutor, discută cu un adult în care ai încredere sau cu un terapeut, citeşte şi caută informaţii care îţi pot fi de folos în problema pe care o ai. Citeşte şi capitolul Banca de Date de la sfârşitul acestei cărţi. Nu amâna nicio zi.

10. Scrie o listă cuprinzând trei motive serioase pentru a evita pornografia.

Pentru a ţine *online* un jurnal despre progresul tău în Primii Paşi, du-te la www.6decisions.com

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

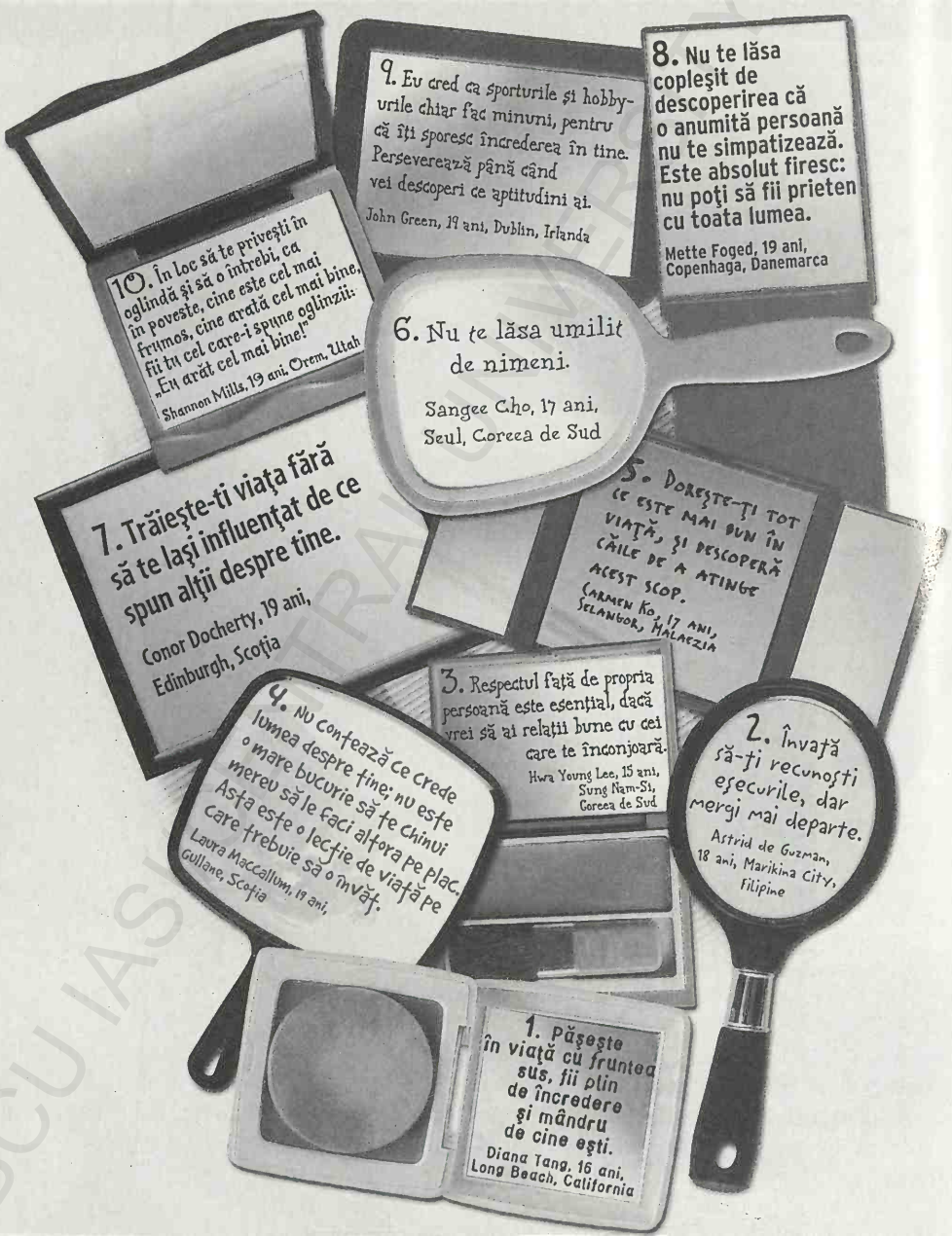
DECIZIA

6

CONȘTIINȚA PROPRIEI VALORI

Top 10

Ce trebuie să știi despre conștiința propriei valori...



„Teama cea mai mare nu este că am fi inferiori. Dimpotrivă, mai degrabă partea luminoasă, nu cea întunecată a firii noastre este cea care ne derutează. Ne întrebăm uneori, nesiguri: „Oare chiar sunt inteligent, atrăgător şi talentat?" La urma urmei, da, de ce n-am fi?

Marianne Williamson

Priveşte această scenă: două surori se dau în leagănele din curtea şcolii, o elevă nouă se apropie de ele. Se joacă toate trei, dar doar după câteva minute, ea îi spune surorii mai mari: „Cum se face că tu arăţi atât de bine, iar sora ta este atât de urâtă?" Deşi remarca aceasta venea din partea unei persoane care le era complet străină şi putea să le lase indiferente, ea a avut un efect devastator asupra bietei surori mai mici, declanşând nu doar un dureros complex de inferioritate, dar şi multe conflicte şi comparaţii defavorabile care au durat ani şi ani de zile.

Cine a spus: „O bătaie bună s-ar putea să-mi rupă oasele, dar nişte vorbe nu mă vor afecta niciodată" a fost un idiot. Cuvintele te pot pur şi simplu strivi.

Sunt şi alte experienţe care pot avea acelaşi efect devastator, cum ar fi să nu iei nota de trecere la un test sau divorţul părinţilor. Nu este o treabă prea uşoară să-ţi creezi şi să-ţi consolidezi forţa interioară de-a rezista dezastrelor de tot felul.

Ce înţeleg prin respectul de sine? Este percepţia ta despre tine însuţi, pe care alţii o numesc imaginea sinelui, sau încrederea în tine, sau respectul faţă de propria persoană. De fapt, eu prefer termenul de „conştiinţa propriei valori", deoarece el implică ceva în plus faţă de celelalte denumiri.

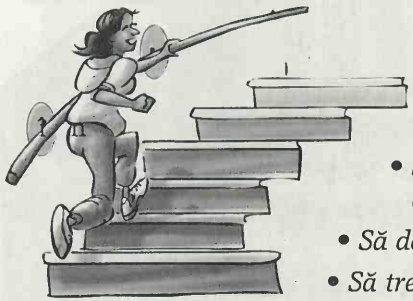
Deşi modul în care te apreciezi s-ar putea să sufere FLUCTUAŢII

CEEA CE NU SE SCHIMBĂ ESTE VALOAREA TA REALĂ.

Şi care este această valoare? Probabil mai mare decât îţi imaginezi. Un proverb idiş ne spune că fiecare dintre noi este înzestrat cu anumite calităţi şi poate excela într-un domeniu anume.

Aceasta va fi ultima dintre deciziile importante pe care le vei lua ca adolescent: felul în care vei aborda problema spinoasă a propriei valori. Pentru a avea succes, pentru a reuşi în viaţă, trebuie mai întâi să-ţi identifici atuurile, să-ţi consolidezi caracterul şi competenţa, şi mai ales să înveţi să te placi şi să te respecţi aşa cum eşti, cu defecte cu tot. Mă rog, oricând poţi alege să fii umil şi neînsemnat, obsedat mereu de părerile altora despre tine şi tentat să-ţi exagerezi propriile imperfecţiuni.

A dobândi o conştiinţă echilibrată şi robustă a propriei tale valori nu înseamnă aroganţă. Înseamnă pur şi simplu să-ţi acorzi ţie însuţi deplină încredere.



Conştiinţa propriei tale valori te va ajuta în multe privinţe:

- *Să faci faţă presiunilor de tot felul, venite din partea anturajului tău de prieteni şi colegi*
- *Să descoperi experienţe noi şi să cunoşti oameni noi*
- *Să treci peste deziluzii, erori si eşecuri*
- *Să te simţi iubit şi preţuit*

Pe de altă parte, o proastă părere despre tine însuţi te va determina:

- *Să cedezi uşor presiunilor exercitate asupra ta*
- *Să-ţi fie teamă de noi experienţe*
- *Să faci o depresie când apar probleme serioase*
- *Să crezi că nu meriţi preţuire şi iubire*

Această atitudine este descrisă plastic de Maxwell Maltz: „A te subestima este ca şi cum ai conduce o imaginară maşină a vieţii cu frâna de mână pusă." Vestea bună este că indiferent ce crezi despre tine însuţi în prezent, poţi decide să-ţi construieşti propria valoare, gândind şi acţionând cu totul altfel decât până acum.

TEST DE ESTIMARE A PROPRIEI VALORI

Ei bine, te-am convins? Citeşte variantele din testul de mai jos şi încercuieşte-le pe cele care te reprezintă cel mai fidel, pe o scară de la 1 la 5.

ÎNCERCUIEŞTE VARIANTA TA	ÎN NICIUN CAZ!				CATEGORIC DA!
1. În general, îmi place persoana mea.	1	2	3	4	5
2. Am încredere în mine.	1	2	3	4	5
3. Îmi place cum arăt.	1	2	3	4	5
4. Am replică dacă cineva mă jigneşte sau face comentarii maliţioase la adresa mea.	1	2	3	4	5
5. Natura m-a înzestrat cu talente şi aptitudini.	1	2	3	4	5
6. Duc la bun sfârşit lucrurile pe care le încep.	1	2	3	4	5
7. Mă bucură succesele altora.	1	2	3	4	5
8. Vreau să încerc experienţe noi.	1	2	3	4	5
9. Mă consider un învingător.	1	2	3	4	5
10. Am realizat deja unele lucruri importante în viaţă.	1	2	3	4	5
TOTAL					

Te afli pe calea cea bună. Ţine-o tot aşa!

Nu eşti decis pe care drum s-o iei. Îndreaptă-te spre drumul cel bun!

Eşti pe drumul cel prost. Acordă o atenţie specială capitolului de faţă.

Adevărul este că toţi adolescenţii au perioade când se luptă cu întrebări dificile legate de propria valoare, chiar şi cei care par foarte siguri de ei. Capitolul 6 cuprinde 3 subcapitole: în cel intitulat **Oglinda socială şi oglinda adevărată** vom arăta de ce nu este recomandabil să fii obsedat de părerile altora despre tine. **Caracter şi competenţă** îţi va dezvălui o abordare practică a modului în care să-ţi creezi conştiinţa valorii personale. Ultima parte, **Fii puternic**, îţi arată cum să faci faţă greutăţilor inevitabile ale vieţii şi cum să le depăşeşti.

Oglinda socială şi oglinda adevărată

Te-ai privit vreodată în oglinzile acelea caraghioase dintr-un parc de distracţii? Este hilar să te vezi foarte scund, cu doar 50-60 de centimetri în înălţime, cu faţa şi corpul deformate, turtite, sau dimpotrivă, alungite. Ne amuzăm, pentru că ştim că imaginea aceea este complet falsă. Întrebarea este: dacă vrei să ştii cum eşti, în care oglindă te-ai privi: în cea caraghioasă, sau într-una reală, care să te reflecte exact aşa cum eşti?

Ai de ales între două oglinzi: cea socială, care va reflecta ce văd în tine sau ce cred alţii despre tine, şi cea reală, care va oglindi adevăratul tău eu.

Prima construieşte imaginea ta prin comparaţie cu alţii şi te va face să gândeşti ca atare, de exemplu: arăt mai bine decât cealaltă fată, sau: el este mai inteligent decât mine. Dimpotrivă, cea autentică va reflecta potenţialul propriu personalităţii tale, cu tot ce are ea mai valoros.

Mai mult decât atât, oglinda socială este exterioară fiinţei tale şi te face să priveşti în afară pentru a-ţi defini identitatea, prin comparaţie cu alţii. Cea adevărată priveşte in interiorul minţii şi sufletului tău.

OGLINDA SOCIALĂ

- *Este imaginea opiniilor altora despre tine*
- *Se bazează pe comparaţii*
- *Este exterioară*
- *Este influenţată de media*
- *Se limitează strict la momentul prezent*

OGLINDA ADEVĂRATĂ

- *Reflectă personalitatea ta*
- *Dezvăluie valoarea ta reală*
- *Nu provine din afara fiinţei tale*
- *Pune in evidenţă conştiinţa de sine*
- *Oglindeşte potenţialul tău*

Ce se întâmplă dacă imaginea ta despre tine însuţi nu este decât o preluare a imaginii din oglinda socială? Vei începe probabil să crezi că aceea este adevărata ta personalitate şi o vei accepta, chiar dacă este ca un fel de etichetă impusă din afară. Uiţi că priveşti, de fapt, imaginea ta caraghioasă de la parcul de distracţii. Iată cum descrie scriitorul Stan Herman oglinda socială:

Ed a spus:
Când oamenii au descoperit oglinda,
Au început să îşi piardă sufletul
Şi să se preocupe doar de imaginea lor,
Uitând de ei înşişi.

Ochii care ne privesc
Sunt asemenea unor oglinzi
înşelătoare,
În care, dacă te vei privi,
Nu vei găsi decât reflectarea deformată
A altei reflectări deformate.

Dacă vrei să înţelegi în care oglindă te priveşti, încearcă experimentul următor: ai un tabel, intitulat *Oglinda socială*, în care îţi vei descrie personalitatea văzută de alţii, de exemplu de prieteni, profesori, familie, vecini.

În tabelul următor, *Oglinda adevărată,* descrie-ţi personalitatea cu tot ce ai tu mai bun, cu tot potenţialul de care dispui. Notează opiniile celor care te iubesc şi cred în tine, cum ar fi părinţii şi bunicii. Oare ce crede Dumnezeu despre tine? Pune-ţi întrebarea aceasta, dacă eşti credincios.

Iată cum a completat cele două tabele ale experimentului o elevă de liceu, Keli'i . Keli'i are 17 ani.

OGLINDA SOCIALĂ

(cum m-ar descrie alţii)

- *Încrezută*
- *Urâtă*
- *Meschină*
- *Rezervată*
- *Antipatică*

OGLINDA ADEVĂRATĂ

(cum m-aş descrie eu, cu tot ce am mai valoros)

- *Îmi place să mă distrez*
- *Sunt generoasă*
- *Sunt comunicativă*
- *Am încredere în mine însămi*
- *Sunt puternică*

Acum, încearcă şi tu să răspunzi la cele două întrebări:

OGLINDA SOCIALĂ

(cum m-ar descrie alte persoane)

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

OGLINDA ADEVĂRATĂ

(cum m-aş descrie eu, cu toate calităţile mele)

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Priveşte cele două liste şi întreabă-te în care te recunoşti. Dacă eşti asemenea majorităţii adolescenţilor (şi chiar a adulţilor), imaginea ta despre tine provine mai degrabă din oglinda socială. Cu alte cuvinte, opinia ta despre tine este compusă din opiniile pe care le au despre tine cei care te cunosc.

În unele cazuri, aceştia s-ar putea să-ţi aprecieze corect valoarea şi cele două oglinzi vor oferi, în această situaţie, o imagine identică. Dacă aşa stau lucrurile, eşti norocos! Dar, de obicei, ce credem despre noi înşine se bazează mult prea mult pe percepţia altora despre noi.

FISURI ÎN OGLINDA SOCIALĂ

Nu este deloc o idee prea bună să acorzi credit oglinzii sociale, din mai multe considerente:

În primul rând, este nerealistă. Mass-media a reuşit să ne insufle falsa idee (chiar mincinoasă) că *înfăţişarea noastră, felul în care arătam, este cel mai important lucru*. Şi ne-am lăsat păcăliţi cu toţii! Cultura noastră promovează concepţia eronată că dacă arăţi bine şi dacă eşti aproape anorexic, ai toate şansele să obţii tot ce-ţi doreşti: popularitate, prieteni, succes şi fericire. „Este uluitor cât de răspândită este iluzia că frumuseţea fizică ea reprezintă o valoare", spunea scriitorul rus Lev Tolstoi. Problema este că imaginile despre cum ar trebui să arătam provin din filme şi reviste care ne impun modele nerealiste de perfecţiune.

VACA NOROCOASĂ

MARK PETT

Scriitoarea Georgia Beaverson afirma:

„Televiziunea şi alte mijloace de comunicare în masă îi plasează pe adolescenţii noştri între două dificultăţi majore. Care ar fi prima? Bărbaţi atletici, cu un bronz perfect, femei splendide, sportivi care par să câştige toate competiţiile, haine de firmă, bani, succes şi sex. Asta este oferta pe care le-o face media. Şi care este a doua dificultate? Realitatea, desigur."

Înfăţişarea perfectă impusă prin aceste mijloace presupune să fii, în primul rând, sub greutatea normală pentru vârsta ta. Modelele la care visează adolescentele sunt nişte copile anorexice, care, deşi par mai mature decât vârsta lor, au doar 12, 13 ani. Băieţii sunt şi ei bombardaţi cu imaginea unor tineri frumoşi, cu alură sportivă şi arborând ultima modă. Cu toate acestea, se estimează că doar 5% dintre femei aparţin tipului longilin, adică înalte şi subţiri. Şi totuşi, este înfăţişarea la care aspiră toate fetele şi singura care pare acceptabilă.

Forţa de influenţare de care dispune media este atât de puternică, încât am început să credem că ar trebui să arătam ca păpuşile Barbie, dar oare este posibil?

Adiosbarbie.com ne spune ce ar presupune acest imposibil deziderat.

Dacă Barbie ar fi o persoană în carne şi oase, ea ar avea o înălţime de aproape 2 metri, gâtul ei ar fi de două ori mai lung decât unul normal, ar avea o greutate de 55 de kilograme, adică doar 76% din greutatea normală pentru înălţimea ei. Măsurile ei ar fi 38-18-32. Nici măcar n-ar putea merge, picioruşelor ei subţiri le-ar fi imposibil să-i susţină greutatea corpului.

Cât despre băieţi, corpul ideal care li se propune este extrem de atletic, numai muşchi bombaţi, bine conturaţi, asemenea binecunoscutului protagonist al unor filme de acţiune, soldatul Joe Extreme. Ca şi în cazul păpuşii Barbie, dacă el ar fi o fiinţă reală, pieptul lui ar fi lat de 139 de centimetri, iar bicepsul de 68 de centimetri. Bicepsul ar avea aceeaşi dimensiune ca şi talia lui!

Toate astea sunt ridicole! Nici nu este de mirare că ne simţim inferiori când ne comparăm cu asemenea modele imposibile. Scriitorul Todd Hertz ne întreabă: *„Înfăţişarea este ireproşabilă, părul superb, acţiunea filmului este perfectă, finalul la fel. Ai ceva în comun cu personajele fabricate la Hollywood? Eu cred că nu."*

Oglinda socială este în continuă mişcare. Dacă imaginea ta despre tine provine din ce cred alţii despre tine, eşti condamnat să devii instabil, deoarece opiniile, curentele şi moda se schimbă tot timpul. Este greu să ţii pasul cu ele. Vei începe să te simţi ca Alice în Ţara Minunilor.

„Cine eşti?" a întrebat omida. Alice răspunse, cu timiditate: „Acum nu prea ştiu, domnule, dar cel puţin ştiu cine eram când m-am trezit azi-dimineaţă, numai că de atunci, sunt sigură că m-am schimbat de câteva ori."

Nici revistele de modă nu sunt de mare folos, căci par să se decidă cu oarecare dificultate. De exemplu, pe o pagină citeşti un articol care te convinge că ar trebui să fii mulţumit de înfăţişarea cu care te-ai născut, dar pe pagina următoare găseşti o reclamă care te îndemnă să recurgi la chirurgie estetică. Ce alegere vei face?

O adolescentă mi-a mărturisit: „Toţi ne străduim să ţinem pasul cu moda, dar asta îţi creează o stare de stres: pe de o parte îţi doreşti să arăţi ca un model, dar pe de altă parte ai vrea să rămâi tu însăţi."

Oglinda socială este falsă. Tu reprezinţi mult mai mult decât părerile altora despre tine sau decât înfăţişarea ta exterioară. Există frumuseţe şi potenţial în fiinţa ta, chiar dacă alţii nu le percep, poate nici chiar tu. Sfatul meu este să nu acorzi credit oglinzii sociale.

OGLINDĂ, OGLINJOARĂ

Tu eşti cel care va decide, în fiecare zi, în care oglindă te vei privi. Tu decizi dacă te vei concentra asupra defectelor sau asupra calităţilor tale. Cred că există trei momente semnificative ale acestui proces de decizie.

PRIMUL MOMENT: PREGĂTIREA. De fiecare dată când te priveşti în oglindă, fie că te grăbeşti să-ţi începi ziua sau ai o întâlnire, alege:

OGLINDA SOCIALĂ

Să te compari cu cel mai recent idol al adolescenţilor şi să ajungi la concluzia că te deteşti.

OGLINDA ADEVĂRATĂ

Să fii mulţumit de felul în care arăţi şi să-ţi pui în valoare calităţile.

AL DOILEA MOMENT, DE NESIGURANŢĂ. Când ţi se întâmplă să nu te simţi prea grozav într-un grup de prieteni, alege iarăşi:

OGLINDA SOCIALĂ

Să-ţi aminteşti de câte ori ai fost ironizat pentru timiditatea ta.

OGLINDA ADEVĂRATĂ

Să-ţi aminteşti momentele când ai fost destins şi comunicativ.

AL TREILEA MOMENT, DE CURAJ. Când eşti speriat de ideea de a încerca ceva nou, cum ar fi, de exemplu, intrarea într-o echipă sportivă, decide dacă:

OGLINDA SOCIALĂ

Să consideri că toţi ceilalţi sunt mult mai talentaţi decât tine.

OGLINDA ADEVĂRATĂ

Să te concentrezi asupra punctelor tale forte şi să îţi aminteşti câte eforturi ai depus pentru a ajunge la acest nivel de pregătire.

Dacă te vei raporta la oglinda reală, te vei simţi mai puternic; dacă, dimpotrivă, vei apela la cea socială, te vei simţi dezarmat. Alegerea îţi aparţine. Aminteşte-ţi mereu cuvintele Juliei DeVillers, experta în consilierea adolescenţilor: „Nu poţi să trăieşti toată viaţa obsedat de gândul că toată lumea stă cu ochii pe tine. Când te laşi dominat de părerile altora despre tine, renunţi de bună voie la forţa ta interioară. Soluţia pentru a avea încredere în tine însuţi este să asculţi întotdeauna de adevăratul tău eu."

Caracter şi competenţă

Imaginează-ţi următoarea situaţie: ţi s-a spus recent că suferi de o afecţiune cardiacă şi că s-ar putea să ai nevoie de o intervenţie chirurgicală. Ai de ales între doi medici: primul, Dr.Good (Bun), este recunoscut ca fiind o persoană onestă, preocupat de problemele pacienţilor săi. Problema este că n-a mai făcut operaţii pe inimă până acum.

Cealaltă alternativă este reprezentată de Dr. Able (Competent). Are o reputaţie indiscutabilă de mare chirurg cardiolog, dar este lipsit de scrupule. Se ştie că nu-l interesează decât banii şi este dispus să opereze un pacient, chiar dacă intervenţia nu este necesară, doar pentru bani.

Ce alegere vei face? Îl vei alege pe Dr. Good, un om admirabil, dar care nu are experienţa operaţiilor pe cord, sau pe Dr. Able, o somitate în domeniu, dar cu un caracter detestabil?

Cu siguranţă, ţi-ai dori un medic care să fie atât cinstit cât şi competent.

Cele două ingrediente care definesc un excelent doctor – caracter şi competenţă – sunt la fel de importante când îţi dezvolţi propria personalitate, echilibrată şi complexă.

Caracterul te definește ca persoană, evidențiază calitățile morale pe care le ai. În regulamentul cluburilor de cercetași *(Scout Law)* găsim o descriere adecvată (și ideală) a caracterului: un cercetaș este demn de încredere, loial, gata să-ți sară în ajutor, prietenos, obedient, vesel, generos, plin de curaj, nerisipitor, ordonat și politicos.

Competența se referă la aptitudinile, abilitățile și talentele unei persoane. Toată lumea admiră oamenii competenți, care au experiență într-un domeniu sau altul, fie că este vorba de a cânta la vioară, de a rezolva o ecuație grea, sau chiar de a repara mașina sau a lovi cu abilitate mingea de golf.

Studiază cu atenție diagrama de mai jos și decide care dintre cele patru combinații (de caracter și competență) te reprezintă mai fidel.

Pătratele caracterului și ale competenței

COMPETENȚĂ \ CARACTER	SLAB	PUTERNIC
PUTERNIC	**RISIPITORII** Trăsături • talentat • arogant • egoist	**STARURILE** Trăsături • calități de lider • cinstit • curajos
SLAB	**INDOLENȚII** Trăsături • leneș • necinstit • negativist	**POTENȚIALE STARURI** Trăsături • consecvent • cinstit • le lipsește curajul și inițiativa

Din primul grup, pe care l-am numit al „risipitorilor", fac parte persoane înzestrate cu talent și inteligență, dar cu mari deficiențe, de caracter, lipsiți de coloana vertebrală. Îi numesc *risipitori* pentru că își irosesc talentul; fiind competenți în domeniul lor, ar putea realiza mult și ar putea face mult bine semenilor, dar nu fac; sunt total lipsiți de altruism. Un astfel de risipitor ar fi un sportiv de mare performanță, care dispune și de talent și de competență, dar oferă un prost exemplu moral fanilor care-l adoră.

Al doilea tip, indolenții (caracter slab, competență redusă), au probleme serioase; sunt indiferenți față de semenii lor și nu le pasă prea mult nici măcar de ei înșiși. Nu fac nimic constructiv și nu au niciun țel în viață. Au mare nevoie de o transformare radicală.

„Potențialele staruri" (caracter remarcabil, competență redusă) sunt oameni onești, integri, dar cărora le lipsește inițiativa și ambiția de a-și spori competența. Cu toate acestea, având o structură morală puternică, au posibilitatea

de a deveni şi ei staruri, de a excela în domeniul lor. Mulţi adolescenţi sunt în această situaţie, trebuie doar să se străduie mai mult.

„Starurile" (caracter şi compentenţă remarcabile) au făcut mari eforturi să se perfecţioneze în domeniul lor, dar niciodată în detrimentul altora. Nu sunt perfecţi, dar aspiră la perfecţiune.

Din fericire, există mult mai mulţi oameni care aparţin tipului 3 şi tipului 4, adică staruri şi potenţiale staruri, decât cei din grupele 1 şi 2, risipitorii şi indolenţii. În plus, oricine are posibilitatea de a se mobiliza şi a se perfecţiona. Dar, în primul rând, trebuie să decizi că vrei cu adevărat să te schimbi, să-ţi consolidezi competenţa şi să-ţi corectezi caracterul.

„ARCUL DE TRIUMF" AL VALORII PERSONALE

Cu ani în urmă, mergând cu maşina prin Paris, am ajuns în faţa uneia dintre cele mai frumoase privelişti pe care le-am văzut vreodată: L'Arc de Triomphe, Arcul de Triumf. Este o construcţie în stilul arhitecturii clasice romane, având o înălţime de aproximativ 50 de metri şi tot atât în lungime. A fost construit din ordinul lui Napoleon, marele împărat, cu aproape două secole în urmă.

Sensul giratoriu din jurul Arcului, cu cele şapte benzi, are o tristă notorietate din cauza numeroaselor accidente de circulaţie. Uimit de spectaculosul Arc, am oprit în mijlocul drumului, spre disperarea şoferilor francezi („încă un turist american prost"), care îmi adresau ceea ce cred că erau cuvinte injurioase în franceză, dar pe care nu le-am înţeles. Dar Arcul, ce splendoare!

Procesul de construire a caracterului şi a competenţei şi, în final, a valorii personalităţii, poate fi comparat cu arhitectura Arcului de Triumf. Să ne imaginăm că pe una din laturi aşezam pietrele de temelie pentru formarea caracterului, iar pe latura opusă plasam fundaţia şi celelalte elemente necesare competenţei: talent şi aptitudini, realizări şi sănătate. Deasupra, avem cheia de boltă: deciziile corecte, care leagă şi susţin tot ansamblul.

ELEMENTELE ESENŢIALE ALE CARACTERULUI

Deşi există şi alte valori morale care concură la modelarea caracterului, cele trei pe care le consider eu esenţiale sunt: integritatea, disponibilitatea de a-i ajuta pe semeni şi credinţa.

Integritatea este mai mult decât onestitate, ea înseamnă să ai simţul dreptăţii, să fii cinstit faţă de alţii şi faţă de tine însuţi, ca să-l citäm pe Shakespeare („Să fii cinstit cu tine însuţi.") Mai concret, să nu copiezi la teste, să nu-ţi minţi părinţii, să nu fii amabil de complezenţă cu un cunoscut şi apoi să-l bârfeşti fără milă când nu este de faţă. Oamenii integri sunt oameni dintr-o bucată.

Integritatea îţi este necesară pentru că ea îţi dă linişte interioară, pe care dacă o ai, poţi face faţă cu succes multor situaţii dificile: fete răutăcioase, despărţiri dureroase şi multe altele. Moderatoarea unui cunoscut talk-show, Dr. Laura, spune: „Nu fi atât de preocupat de respectul pe care-l ai pentru propria ta persoană, gândeşte-te mai mult la caracterul tău. Integritatea este propria sa răsplată."

Ei bine, dacă eşti şi tu aşa cum eram eu şi alţii la vârsta adolescenţei, vei face destule greşeli în privinţa acestei calităţi – integritatea – şi va trebui să te străduieşti să o îmbunătăţeşti. Nimeni nu este perfect. Dar dacă ai făcut o prostie, nu încerca să o muşamalizezi; mai bine corectează-ţi greşeala. Antrenorul NBA Nick Pitino spune:

„Minciuna îţi creează o problemă pentru VIITOR; dar adevărul plasează problema în TRECUT."

În 1974, al treizeci şi şaptelea preşedinte al SUA, Richard Nixon, a fost pus sub acuzare pentru implicarea sa în scandalul Watergate. A apărut la televiziunea naţională şi a negat orice implicare, declarând: „Eu nu sunt un escroc." Ulterior, adevărul a ieşit la iveală: era la curent cu ce se întâmplase, dar a încercat să muşamalizeze totul. Americanii au fost atât de revoltaţi, încât a fost nevoit să demisioneze, acoperit de ruşine, din funcţia de preşedinte. Mai gravă decât greşeala în sine a fost încercarea de a ascunde adevărul. Oamenii o pot ierta pe prima, dar nu pe a doua.

Părinţii mi-au povestit că am făcut un foc în nişa unei ferestre a casei vecinului nostru, doar aşa, ca să mă distrez. Aveam opt ani. Focul a scăpat de sub control şi ameninţa să ardă casa. Este uşor de imaginat furia vecinului nostru, dl. Beckham. Toată întâmplarea mi-a creat o mizerabilă reputaţie în tot cartierul.

Tatăl meu m-a învăţat că, pentru a mi se ierta o greşeală, va trebui să fac ceva să o răscumpăr, şi nu doar o singură dată, ci de patru ori. Aşa că am

curăţat fereastra vecinului nostru, apoi i-am măturat curtea şi i-am mai făcut şi alte servicii. Nu o să credeţi, dar dl Beckham a ajuns să mă placă şi, în cele din urmă, mi-am recâştigat buna reputaţie.

Aplică, deci, strategia mea: când faci o boacănă, plăteşte pentru ea împătrit. Procedează la fel şi cu părinţii tăi, dacă i-ai minţit: de exemplu, speli toate vasele, apoi speli maşina, le scrii un bilet în care le spui că regreţi cele întâmplate, dar, mai ales, nu-i mai minţi niciodată.

A recunoaşte cinstit o greşeală şi a o corecta, în loc să ascunzi adevărul – asta înseamnă integritate.

SĂ AJUŢI

„Ajutorul pe care-l dăm semenilor noştri este chiria pe care trebuie să o plătim pentru locul pe care-l ocupăm pe pământ", a scris Wilfred Grenfall. Dacă stai să te gândeşti, sunt o mulţime de lucruri pentru care ar trebui să fim mulţumiţi şi recunoscători:

- *Chiar simplul fapt că citeşti aceste rânduri, în timp ce aproape un miliard din populaţia planetei e analfabetă.*
- *Dacă ai unde să locuieşti, dacă mai ai şi alimente în frigider şi îmbrăcăminte, eşti mult mai prosper decât trei miliarde de oameni care trăiesc de pe o zi pe alta, cu mai puţin de doi dolari pe zi.*
- *Dacă săptămâna aceasta vei putea merge la o întâlnire religioasă, fără teama că vei fi ameninţat, arestat, torturat sau chiar ucis, atunci eşti mult mai norocos decât două miliarde de oameni, care nu se bucură de aceste drepturi.*
- *Dacă ai ce să mănânci în seara aceasta, consideră-te binecuvântat de soartă. Unul din cinci locuitori ai planetei are acest noroc şi va merge la culcare flămând.*

Dacă acceptăm că suntem privilegiaţi de soartă, n-ar trebui să fim indiferenţi la suferinţa altora, ci, dimpotrivă, să le oferim ajutor. Iată câteva exemple. Jose, un elev de liceu, a scris despre experienţa pe care a trăit-o când un profesor l-a îndemnat să ajute oameni fără adăpost.

„Am cumpărat nişte alimente de la McDonald's şi am plecat cu un prieten în căutarea unui „boschetar". Când l-am găsit şi i-am oferit mâncarea, a fost tare recunoscător! Am stat împreună de vorbă şi, după ce ne-am despărţit , m-am simţit bine la gândul că acel om nu mai era flămând, fie chiar şi pentru o seară."

Îmi amintesc de zicala pe care am auzit-o odată: „A ajuta pe cineva este ca şi când ai făcut pe tine; toată lumea vede ce-ai făcut, dar numai tu simţi pantalonii calzi."

Slavă cerului, există atâtea modalităţi de a ajuta pe cei care au mare nevoie de noi: poţi adopta un animal de casă, poţi ajuta, ca un frate mai mare, copii în

situaţii dificile sau o şcoală dintr-un cartier de oameni săraci, poţi merge la un spital de pediatrie să citeşti poveşti copiilor internaţi acolo, poţi ajuta veteranii de război, poţi milita împotriva drogurilor, poţi să te înscrii într-un club de voluntari.

Paradoxal este că atunci când îi ajuţi pe alţii, în acelaşi timp te ajuţi pe tine, îţi creezi şi consolidezi propria ta valoare umană.

Scriitorul american Nathaniel Hawthorne a spus:

„Fericirea este ca un fluture:
cu cât îl urmăreşti mai mult, cu atât îţi scapă mai repede. Când vei înceta să-l vânezi, va veni şi se va aşeza pe umărul tău."

Nepoata mea, Shannon, a învăţat lecţia aceasta când a abandonat viaţa îmbelşugată pe care o avea în America pentru a lucra câteva luni, ca voluntar, într-un orfelinat din România.

Iată un fragment dintr-una din scrisorile trimise acasă:

„Când am intrat prima dată în orfelinat, am avut un şoc: am văzut copiii zăcând în pătuţurile lor, privind în gol; unii erau trei în acelaşi pătuţ. Îmi era aşa de milă de ei, încât mi-era greu şi să îi privesc, dar în acelaşi timp aş fi vrut să-i ţin în braţe şi să nu le mai dau drumul.

Îmi amintesc când o fetiţă, Denisa, a adormit prima dată în braţele mele; nu voiam să o mai las, ştiam că era probabil prima dată când adormea în braţele cuiva, şi nu părăsită în patul rece şi tare de fier. O priveam cum dormea liniştită şi mă gândeam la curajul acestui biet copil şi la Dumnezeu, care o iubea pe Denisa, aşa cum o iubeam şi eu.

Alta dată, am dus la culcare doi copii, când un al treilea a izbucnit în plâns. Dorea şi el să fie ţinut la pieptul cuiva, dar nu puteam să ţin trei bebeluşi în acelaşi timp. Mi-am aşezat un scaun lângă leagănul lui, ca să-l pot linişti şi mângâia. I-am cântat apoi Edelweiss, *cu care mă adormea tatăl meu când eram mică. Aproape imediat s-a oprit din plâns, şi parcă un nou spirit, de data asta blând, de iubire, a pătruns în camera orfelinatului din îndepărtata Românie.*

M-am ataşat de copiii aceia, care îmi spuneau „mama" , alergau în întâmpinarea mea şi mă rugau să-i iau în braţe. Mă rugam mereu ca într-o bună zi să aibă şansa unei vieţi mai bune. Eram mulţumită că reuşisem să-mi depăşesc propriul egoism şi să dăruiesc acestor copii, chiar dacă doar pentru câteva luni, clipe de căldură şi dragoste. Pentru experienţa trăită alături de ei, pentru ce mi-au dăruit ei mie – o experienţă care mi-a schimbat viaţa – n-o să pot să-i răsplătesc niciodată îndeajuns.

Binele pe care-l faci va dăinui şi va da roade. Când s-a întors în America, Shannon a organizat întruniri în şcoli şi biserici. A făcut prezentări cu diapozitive ale vieţii din orfelinat, dar mai ales i-a încurajat şi pe alţii să lucreze ca voluntari în astfel de aşezăminte. Şi, într-adevăr, câţiva tineri din zona unde

locuia Shannon au plecat ca voluntari în România, iar ea a fost fericită să ştie că protejaţii săi vor fi pe mâini bune.

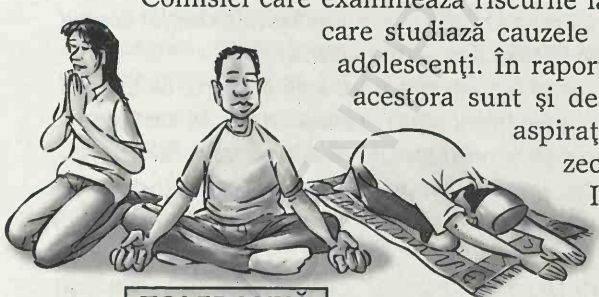
Nu voi fi trăit în van
dacă voi putea opri durerea unei inimi
dacă voi alina o suferinţă,
dacă voi aşeza o pasăre în cuibul ei,
nu voi fi trăit în van.

Emiliy Dickinson

ÎNCREDERE

Credinţa în ceva intangibil şi invizibil îmbracă diverse forme: poate să însemne credinţa, sau mai degrabă încrederea în forţele proprii, sau încredere în semenii tăi, sau credinţa profundă că prin eforturi şi muncă poţi realiza lucruri importante şi benefice. De pildă, eşti convins că renunţând la „junk food" şi făcând exerciţii fizice, vei slăbi, sau că prin decizii înţelepte luate de şcoli, prin atitudinea faţă de prieteni şi faţă de droguri, tinerii vor avea un viitor mai bun. Nu poţi acţiona dacă îţi lipseşte credinţa în anumite valori. Fără credinţă, nu avem speranţă.

Tot mai importantă pentru mulţi adolescenţi este credinţa în lucruri care transcend realitatea materială. Ştiai că suntem capabili de conexiuni de ordin spiritual, datorită creierului nostru, dotat cu această capacitate? Copiii tânjesc după afecţiune, adolescenţii, căutând să găsească un sens al existenţei, se îndreaptă spre religie. Cel puţin aceasta a fost concluzia celor 33 de experţi ai Comisiei care examinează riscurile la care sunt expuşi copiii, o comisie care studiază cauzele crizei în care se află mulţi copii şi adolescenţi. În raportul comisiei se afirmă că aspiraţiile acestora sunt şi de ordin spiritual şi religios, această aspiraţie constituind anul dintre cele zece repere ale unei societăţi ideale. Interesant, nu-i aşa?



TOLERANŢĂ

Desigur, adolescenţii se îndreaptă spre o diversitate de credinţe religioase şi este absolut firesc să fie aşa, într-o societate democratică. Dar studiu după studiu evidenţiază rolul pe care-l joacă credinţa în procesul pe care-l parcurge un adolescent în edificarea valorii şi identităţii personale. Credinţa te ajută:

- *să relaţionezi cu o forţă superioară, de natură spirituală*
- *să ai standardele morale după care să te comporţi în viaţă*
- *să rezişti influenţelor negative şi presiunii anturajului*
- *să dobândeşti un sentiment al apartenenţei şi identităţii*

În ultimii ani am primit sute de scrisori de la adolescenţi din toată lumea şi am fost surprins să văd cât de frecvent autorii acestora se referă la credinţă, Dumnezeu, biserică. De fapt, studiile arată că a doua influenţă decisivă în viaţa noastră, după părinţi, este credinţa. Hmmmm.

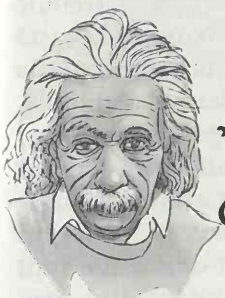
Îmi amintesc de o scenă de neuitat din filmul *Semnele*, în care Reverendul Graham îl întreabă pe fratele său Merril, dacă crede în miracole.

GRAHAM: *Sunt două mari categorii de oameni... Căreia dintre cele două îi aparţii tu? Celor care văd şi cred în semnele şi miracolele unei forţe superioare nouă sau, dimpotrivă, celor care cred în pura întâmplare şi noroc?*

MERRILL: *Eram odată la o petrecere şi lângă mine stătea o fată foarte frumoasă, Randa McKinney. M-a privit insistent. Mă aplec să o sărut... dar îmi dau seama că am guma de mestecat în gură, aşa că mă întorc cu spatele şi o arunc într-un pahar, chiar lângă canapeaua pe care şedea Randa. Mă întorc spre ea, dar în secunda următoare, incredibil şi dezgustător, Randa vomită şi se murdăreşte din cap până în picioare. În secunda în care s-a petrecut asta, am ştiut că este un adevărat miracol că nu am sărutat-o. Ce s-ar fi întâmplat? M-ar fi marcat pe viaţă, şi poate că nu mi-aş fi revenit niciodată.*

Deci, cred în miracole."

Dar tu ? Cărui grup îi aparţii ? Iată ce a scris Albert Einstein despre aceeaşi idee:



„Există moduri în care îţi poţi trăi viaţa.
Unul, ca şi când nimic n-ar fi miraculos pe lumea asta.
Celălalt, ca şi când totul ar fi o minune."

Cât despre mine, şi eu cred în miracole. Cred că Dumnezeu ne iubeşte pe toţi şi chiar ne ştie pe nume, că ne aude rugăciunile şi ni le îndeplineşte. Pentru mine a fost o minune că am terminat această carte, n-aş fi reuşit fără ajutor divin. Îmi amintesc cuvintele marelui reformator, Martin Luther: *„Am atâtea lucruri de îndeplinit astăzi, încât va trebui să mă rog Domnului o oră în plus."*

Iată aici un fragment dintr-o scrisoare scrisă de o fată extraordinar de curajoasă, Nicki Jean Jones, a cărei credinţă a fost pusă la încercare când s-a îmbolnăvit de cancer.

Către toată familia mea şi prietenii dragi:

În ultimele şaisprezece luni am avut posibilitatea să mă pregătesc să mă întâlnesc cu Tatăl mea Ceresc. Am ajuns să înţeleg că, indiferent prin ce încercări treci în această viaţă, nu eşti niciodată singur, Domnul este alături de tine.

Am hotărât că, în loc să-mi plâng de milă, mă voi gândi la şansa care mi s-a dat. Încă mai au două braţe şi două mâini sănătoase, ochi ce pot vedea limpede, urechi să aud, şi posibilitatea să comunic cu lumea. Este adevărat că am pierdut un picior, dar cred că frumuseţea este interioară şi că Dumnezeu îmi judecă inima, nu înfăţişarea.

Vreau să ştiţi că am învins boala ! S-ar putea să nu fiţi de acord cu mine, din cauza celor întâmplate: am pierdut un picior, mi-a căzut părul, şi totuşi nu m-a învins boala, atâta timp cât nu mi-a răpit zâmbetul şi nu mi-am pierdut credinţa. AM ÎNVINS, deci!

Privind în urmă, îmi dau seama că ce am dobândit prin această suferinţă este mai preţios decât ce am pierdut.

În încheiere, vreau să vă spun că vă iubesc pe toţi atât de mult, încât voi fi mereu alături de voi şi mă voi ruga pentru voi!

Cu dragoste eternă, Nicki

Regret că nu vă pot spune că Nicki a supravieţuit. A murit la scurt timp după ce a scris aceste rânduri. Şi într-adevăr, boala nu a învins-o şi până în ultimele ei clipe credinţa a fost forţa ei.

ELEMENTELE FUNDAMENTALE ALE COMPETENŢEI

Ca adolescent, am fost la o mulţime de întruniri, unde vorbitorul spunea ceva de genul: „Eşti o persoană minunată, fii mulţumit de tine!" Mă rog, poate, dar plecam de la întrunire fără ca aceste cuvinte să aibă vreun efect asupra mea. Nu poţi să fii mulţumit de tine doar pentru că aşa ţi-a spus cineva, trebuie să şi faci ceva. Deşi caracterul este vital pentru valoarea ta personală, această valoare este incompletă în lipsa competenţei. Nimic altceva nu contribuie la dezvoltarea personalităţii tale atât de mult; descoperă-ţi talentul, calităţile, încurajează-le, consolidează-le. Nu există substitut pentru competenţă.

TALENT ŞI APTITUDINI

Cu cât avansez mai mult în ani, ca atât mai convins sunt că fiecare om se naşte cu un talent sau o înclinaţie unică, dar asta nu este suficient, trebuie să-ţi încurajezi şi consolidezi talentul.* Îmi amintesc că mi-am rupt braţul când eram mic. După ce mi s-a scos gipsul, am văzut că braţul meu se subţiase, muşchii se atrofiaseră. La fel se întâmpla şi în viaţă: dacă nu ne antrenăm, nu facem eforturi, nu încercăm experienţe noi, devenim mai slabi, mai lipsiţi de vlagă. Dacă vrem însă să ne dezvoltăm personalitatea, hai să dobândim mai multă încredere în noi înşine şi să îndrăznim să ne asumăm riscuri, şi chiar dacă nu reuşim de la început, să perseverăm. Competenţa, că şi muşchii unui atlet, se dezvoltă doar prin exerciţiu. Iată lecţia pe care a învăţat-o Melody.

*Dacă vrei să participi la concursuri cu premii în care să-ţi arăţi talentul la film, animaţie pe computer, artă, scris şi altele, mergeţi pe www.6decisions.com.

BUJA UNIVERSITY LIBRARY

Dacă vrei să te prezinți la o audiție pentru a face parte din corul Statului Kentucky, trebuie să cânți într-un cvartet. Prima dată când profesorul de cor m-a chemat să cânt în fața clasei, am fost foarte emoționată, inima îmi bătea cu putere, palmele îmi transpiraseră și îmi tremurau picioarele. De atunci, am cântat de mai mult de douăzeci de ori în fața colegilor mei și am reușit să-mi învinș nesiguranța. Mâine seară sunt programată pentru audiție, dar acum am încredere în mine și știu că va fi bine.

Gândește-te la viața ta și întreabă-te dacă îți irosești talentul cu care ai fost înzestrat sau dacă te străduiești să te perfecționezi și să înveți lucruri noi.

Am aflat despre Roxy, o fată de liceu, care a devenit un designer excepțional: tot ea este cea care execută practic toate desenele ei și din mașina ei de cusut ies minuni. Deși este mândră de talentul ei, Roxy mărturisește: „Nimeni nu crede că este interesant să coși." Și cine decide ce este interesant și ce nu? Eu cred că este interesant orice domeniu în care poți excela, fie că este vorba de cusut, de scrierea unui eseu, de talente de organizator, de abilitatea de citire rapidă, de a preda copiilor sau de a crea un Web site. În copilărie, mi-era teamă să vorbesc în public și, ca să îmi învinș teama, m-am înscris la un curs opțional de oratorie când eram în clasa a șaptea. Prima dată când a trebuit să vorbesc în fața clasei a fost groaznic, dar cu timpul lucrurile s-au mai îndreptat. În următorii patru ani am continuat cursul de oratorie și dezbateri și, deși nu mi-am depășit complet emoțiile, m-am perfecționat mult ca vorbitor și asta mi-a dat încredere în mine.

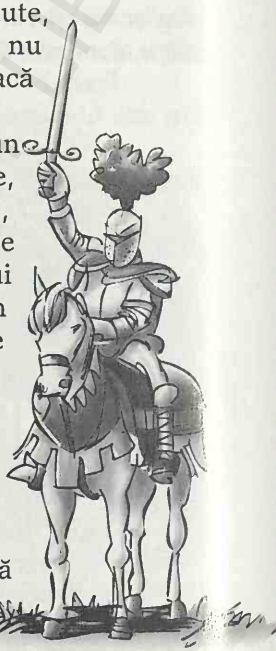
A citit despre un băiat orb din Tibet, pe nume Tashi Pasang, năpăstuit de soartă: când avea doar unsprezece ani, tatăl lui l-a dus în orașul Lhasa, unde pur și simplu l-a schimbat pe un alt copil, care nu era nevăzător. Tatăl său îl considera o povară.

Tashi a fost mereu jefuit și bătut de alți copii ai străzii, dar cu toate astea a reușit să supraviețuiască primei ierni fără adăpost: cerșea și se învelea în saci de plastic ca să se apere de frig.

În cele din urmă, niște oameni miloși l-au găsit și l-au dus la o școală pentru copii cu handicap. În ciuda faptului ca era nevăzător, Tashi a făcut mari eforturi să învețe lucruri noi. Spre uimirea tuturor, astăzi Tashi citește, scrie, vorbește trei limbi: tibetana, chineza și engleza. Folosește un computer cu sintetizator de voce. De curând, a primit diploma oficială ca fizioterapeut din partea Guvernului Chinez.

Acum, după cinci ani, doreşte să se întoarcă în satul lui natal, să le arate părinţilor că este bine şi să le spună că nu-i urăşte pentru ceea ce i-au făcut. Şi tu care credeai că problemele tale sunt serioase !

Datorită generozităţii unor oameni şi propriei voinţe de a învăţa, Tashi a reuşit să fie o poveste de succes. Fără deprinderile şi calificarea obţinute, n-ar fi avut nicio şansă. Asta înseamnă că în lumea de astăzi nu este suficient să fii un tip „cool", trebuie să fii competent, dacă vrei să realizezi ceva.



REALIZĂRI

Realizarea unui proiect, ducerea lui la bun sfârşit este o sursă importantă de încredere, de forţă interioară. În legendele medievale, când un cavaler îşi învingea adversarul în luptă, se credea că se încarcă de forţă şi energie – forţă şi energie răpite adversarului învins. Efectul este la fel de benefic atunci când ne învingem o slăbiciune sau rezistăm unei tentaţii, sau realizăm ceea ce ne-am propus: devenim mai puternici. Pentru un adolescent, este un succes important să aibă 10 pe linie, dacă asta şi-a propus, pentru altul, intrarea într-o echipă sportivă, un altul îşi poate propune să-şi îmbunătăţească modul de exprimare şi comunicare.

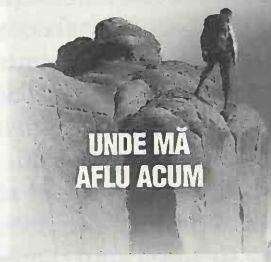
Se poate întâmpla să obţii altceva decât ce ţi-ai propus. Tanner, elev la liceul din Northridge, întotdeauna a visat să devină, ca şi fratele mai mare, campion la sportul său favorit: lupte. După ani de muncă susţinută şi antrenamente epuizante, a început să fie recunoscut ca potenţial campion. A avut şi şansa de a se califica pentru turneul statului său, dar din păcate şi-a dislocat un cot în timpul unui meci şi visul de a deveni campion s-a năruit. Era distrus. Fratele său a încercat să-i ridice moralul, scriindu-i aceste rânduri:

Tanner,

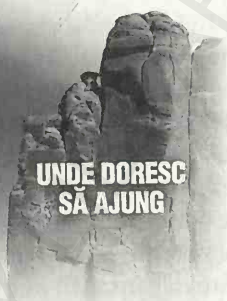
Este plăcut să fii campion, dar nu asta îşi va aminti lumea despre tine, ci modul extraordinar în care te-ai luptat ca să devii campion, cum ai dat tot ce ai avut mai bun, şi asta este ceea ce contează cu adevărat.

Tanner a fost profund impresionat. În afară de sprijinul fratelui tău, în timpul turneului final întreaga echipă a fost alături de Tanner, purtând banderola statului lor, în onoarea lui Tanner. Şi-a dat seama că, de fapt, realizase ceea ce îşi propusese.

Întotdeauna există o diferenţă între ceea ce eşti şi ceea ce ţi-ai dori să fii. Uneori diferenţa e mică, alteori pare o prăpastie, dar indiferent de asta, trebuie să gândeşti pozitiv, să te străduieşti să micşorezi distanţa dintre cele două şi să fii atent la perfecţionistul din tine, care nu e niciodată mulţumit. A reduce chiar puţin diferenţa între cum eşti şi cum ai dori să devii este un mare succes, de care poţi să fii mândru.

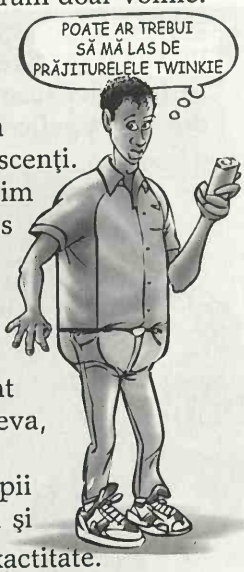


MARELE CANION



SĂNĂTATE

În copilărie îmi plăcea să mănânc floricele de porumb, gogoşi şi cartofi prăjiţi; rezultatul a fost că a început să mi se spună „Grasul". Când o întrebam pe mama dacă sunt gras, ea îmi răspundea că nu eram gras, găsise ea alt cuvânt, eram doar voinic. Eram foarte mulţumit.



Într-o vară, chiar înainte să încep clasa a opta, tatăl meu m-a trimis într-o excursie de patru zile; nu era o excursie de plăcere, ci ceea ce se cheamă excursie de supravieţuire. La început am urât-o îngrozitor. Eram un grup de optzeci de adolescenţi. În patru zile am mers pe jos cam 50 de mile, fără să ne hrănim cu altceva decât cu buruieni. Conducătorii grupului ne-au pus să facem tot felul de lucruri trăsnite, cum ar fi să ne căţărăm pe stânci, să trecem râuri învolburate şi chiar să omorâm un biet miel şi să-l mâncam.

Am slăbit cinci kilograme. Când m-am întors acasă, o prietenă de-a mamei a remarcat schimbarea şi mi-a spus că sunt zvelt. Cum era prima dată în viaţă când mi se spunea aşa ceva, cuvintele ei m-au făcut fericit. Erau exact ce-mi trebuia.

Am luat o carte a mamei, un ghid de nutriţie bazat pe principii foarte sănătoase. Separa alimentele în câteva grupe şi indica şi câte porţii erau recomandabile zilnic. Îmi amintesc lista cu exactitate.

TIPUL DE ALIMENT	PORŢII
Cereale (pâine, orez, paste făinoase, cereale etc.)	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Fructe (orice fel)	☐ ☐ ☐
Legume (orice fel)	☐ ☐ ☐ ☐
Lactate (lapte, brânzeturi, iaurt etc.)	☐ ☐ ☐
Proteine (carne de pui, peşte, carne de vită, fasole etc.)	☐ ☐
Grăsimi (unt, ulei etc.)	☐ ☐ ☐
Apă	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Câteva zile am urmărit ca atenţie ce mâncam şi am constatat că alimentaţia mea se baza doar pe carne, pâine şi grăsimi şi foarte rar mâncam fructe, legume şi lactate. Apă, mai deloc. A fost un şoc! Atunci am început programul din cartea mamei şi l-am urmat cu religiozitate: în fiecare seară, înainte de culcare, verificam ce mâncasem pe parcursul zilei. Mă hrăneam suficient, dar mai ales diferit, dieta mea cuprinzând acum o mulţime de fructe şi legume. Pe lângă asta, am început să alerg şi să ridic greutăţi. Corpul meu a început să se schimbe şi surplusul de greutate pe care-l aveam pur şi simplu s-a topit în câteva luni. Mă simţeam mult mai bine şi, surprinzător, am devenit unul dintre cei mai rapizi jucători din echipa de fotbal a clasei a opta, deşi fusesem mult timp unul dintre cei mai greoi.

Am descoperit că o condiţie fizică bună este un tip de competenţă care se învaţă prin încercări repetate şi experienţă. Dacă înveţi lecţia asta la timp, îţi va prinde bine toată viaţa. Niciodată să nu subestimezi impactul pe care îl are condiţia fizică asupra echilibrului tău emoţional.

Iată aici zece principii de nutriţie general acceptate, care vor fi întotdeauna benefice pentru sănătatea ta.

Meniul zilei

1. Micul dejun este obligatoriu.
2. Nu încerca niciuna din dietele la modă. Vei pierde din greutate, dar pe termen scurt. Pe termen lung, te vei îngrăşa la loc. *
3. Mănâncă de cinci ori pe zi legume şi fructe variate.
4. Să alegi cereale integrale, cum ar fi orezul brun şi pâine graham în loc de cereale procesate, făina îmbogăţită, orezul alb sau brioşe cumpărate de la magazin.
5. Limitează-ţi consumul de dulciuri,alimente gătite şi prăjite, popcorn,cartofi prăjiţi, prăjituri.
6. De două ori pe zi este necesară câte o porţie de alimente bogate în proteine: carne de pui, peşte, ouă, fasole şi produse pe bază de soia. *
7. Tot de două ori pe zi să incluzi lactate, preferabil brânza de vaci, iaurt, iaurt îngheţat sau lapte.
8. Mănâncă zilnic o cantitate mică de grăsimi „sănătoase": peşte, nuci, ulei de măsline, ulei de canola.
9. Cantitatea zilnică de calorii trebuie împărţită între câteva mese mici, în loc de o singură masă substanţială.
10. Bea o cantitate mare de apă. *

La fel ca şi nutriţia sănătoasă, exerciţiile fizice sunt esenţiale. Ai auzit vreodată de endorfine? Sunt substanţe chimice care se găsesc în creier şi care au două calităţi extraordinare: elimină durerile şi creează o stare bună de spirit. Ştii cum le poţi produce? Prin exerciţii fizice, ceea ce este uimitor. De ce să mai dai bani pe medicamente, când oricând poţi obţine endorfina pe gratis?

Toată lumea se plânge că nu găseşte timp pentru exerciţiile fizice. Păcat, ele te fac să te simţi mai bine, să arăţi mai bine şi să trăieşti mai mult (nu că te-ar frământa grija asta la vârsta ta). Experţii în probleme de sănătate ai revistei *Time* îţi recomandă patru lucruri:

LIMPEZEŞTE-ŢI MINTEA: *yoga, programul pilates, exerciţiile de întindere, respiraţie, sau meditaţie îţi relaxează corpul, îl fac mai rezistent şi îmbunătăţesc circulaţia. Asemenea exerciţii, practicate de trei ori pe săptămână, reduc nivelul de stres.*

ÎNTĂREŞTE-ŢI INIMA: *înotul, mersul pe jos energic, joggingul, kickboxul, ciclismul şi exerciţiile de aerobic măresc ritmul cardiac. Sunt benefice nu doar pentru inimă, dar şi pentru plămâni şi pentru circulaţie; în plus, arzi calorii. Practică-le de două până la cinci ori pe săptămână, câte 20–60 de minute.*

ÎNTĂREŞTE-ŢI MUŞCHII: *se recomandă ridicarea de greutăţi, exerciţiile calistenice şi orice sport care-ţi solicită muşchii în mod repetat şi ritmic. Mai ales ridicarea greutăţilor arde caloriile şi îţi întăreşte masa osoasă. Exersează de două-trei ori pe săptămână, câte 20–40 de minute.*

IA O PAUZĂ: *exerciţiile de forţă îţi pot afecta structura muşchilor, dar în perioadele de pauză ei se refac. Nu lucra acelaşi grup de muşchi două zile succesiv.*

Dacă faci un sport de performanţă, probabil că respecţi cele patru sfaturi de mai sus.

În principiu, ca să slăbeşti o jumătate de kilogram trebuie să arzi 3,500 calorii. Asta ar însemna că pentru a pierde 500 grame într-o săptămână va trebui să arzi, zilnic, timp de o săptămână, cu 500 de calorii mai mult decât de obicei (500 calorii x 7 zile = 3,500 calorii).

Cele două activităţi – nutriţia sănătoasă şi exerciţiile fizice – îţi vor optimiza nu doar condiţia fizică, dar şi pe cea mentală şi socială. Nu este vorba aici de obsesii legate de înfăţişarea ta, este vorba de sănătate. Ceea ce contează cu adevărat nu este cum arăţi, ci cât te simţi de sănătos.

DECIZII CORECTE

DECIZIILE ÎNȚELEPTE

Leah, o adolescentă de 14 ani, mi-a povestit cât de grea i-a fost când a început primul an de liceu. Se părea că nici fetele, nici băieţii nu erau preocupaţi de altceva decât de cum arătau, ce haine purtau şi de câtă popularitate se bucurau. Leah nu se bucura de popularitate, dimpotrivă, fiind grasă, era adesea ironizată.

Lucrurile s-au mai îndreptat când şi-a făcut câţiva prieteni, dar ei au început să evolueze în altă direcţie decât Leah: se îmbrăcau ciudat, aveau un limbaj vulgar şi luau droguri.

Într-o seară când era cu ei în oraş, Leah s-a uitat la ei cum arătau şi s-a speriat: oare şi ea arăta la fel? A sunat-o pe mama ei şi a rugat-o să o aducă acasă şi în aceeaşi seară a luat hotărârea curajoasă să nu se mai vadă cu ei.

Următoarele săptămâni nu au fost uşoare: foştii prieteni s-au întors împotriva ei şi Leah s-a văzut silită să ia gustarea de prânz la baie; în cantina şcolii ar fi fost penibil, nimeni nu s-ar fi apropiat de ea.

Dar nu a revenit asupra deciziei sale şi peste câteva luni a găsit prieteni care aveau aceeaşi conduită şi aceleaşi standarde ca şi ea. Lor li s-a alăturat şi una din fostele prietene, iar Leah a început să aibă mai multă încredere în ea însăşi şi în convingerile ei. Ce mult înseamnă o hotărâre corectă!

Ce este mai important: să ai încredere în tine sau să iei decizii bune? Ambele. Sună ca binecunoscuta întrebare, despre ce a fost mai întâi: oul sau găina?

Deciziile înţelepte constituie cheia de boltă a acelei construcţii pe care am numit-o Arcul de Triumf al valorii personale, ea leagă tot edificiul într-un ansamblu unitar; dar, curios, şi ea este rezultatul logic al precedentelor cinci etape. Iată câteva exemple:

DECIZIILE CORECTE	EFECTUL LOR BENEFIC ASUPRA VALORII PERSONALE
Ia școala în serios	• vei ști mai mult și vei avea deprinderi utile • părinții vor fi mulțumiți de tine și te vor certa mai puțin
Alege-ți prieteni adevărați și fii un prieten devotat	• prietenii te vor ajuta să dai tot ce ai mai bun în tine • vei deveni mai sociabil
Să ai o bună relație cu părinții	• te vei bucura de mai multă liniște acasă • părinții te vor sprijini mai mult

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Fii atent și prudent în relația cu sexul opus	• îți vei crea o bună reputație • vei evita sarcini nedorite, traume emoționale și boli cu transmitere sexuală
Ferește-te de adicții dăunătoare sănătății (țigări, alcool, droguri)	• vei fi mai sănătos • vei avea un bun control asupra vieții tale

Oglinda socială, falsă, îți va inocula ideea că valoarea ta personală se bazează pe cât de bine arăți și pe câtă popularitate te bucuri, dar adevărul este că ea este rezultatul caracterului tău, al competenței și deciziilor foarte bune. Așa cum spune și Dumbledore în *Harry Potter și Camera Secretelor*:

"Alegerile pe care le facem, Harry și Deciziile pe care le luăm arată cine suntem cu adevărat, mult mai mult decât abilitățile noastre."

Învinge-ți propriul El Guapo!

Unul dintre cele mai bune filme create vreodată este *Cei trei prieteni (The Three Amigos)*, care prezintă clasica încleștare dintre bine și rău, aici, între băieții buni și personajul negativ, pe nume El Guapo. Într-o scenă din film, unul dintre cei trei încearcă să-i convingă pe locuitorii unui sat să nu mai cedeze în fața ticălosului, spunându-le: „Fiecare din noi trebuie într-o bună zi să ne confruntăm cu propriul El Guapo. Pentru unii, acest adversar este timiditatea, pentru alții, lipsa de educație. Iar pentru noi, el este omul acesta dement acesta care vrea să ne lichideze."

Dacă ne gândim la creșterea valorii personale, descoperim că fiecare vom avea de înfruntat un El Guapo, un adversar propriu. Îl poți identifica pe al tău ? Iată trei dintre cele mai frecvent întâlnite întrebări:

- *Cum reușesc să-mi creez conștiința valorii personale din moment ce sunt convins că nu arăt bine?*
- *Cum să mă descurc, dacă mereu sunt umilit de alții și tachinat?*
- *Cum să ies din starea asta de depresie?*

CUM REUȘESC SĂ-MI CREEZ CONȘTIINȚA VALORII PERSONALE DIN MOMENT CE SUNT CONVINS CĂ NU ARĂT BINE?

Întrebarea aceasta mi-a fost adresată de un adolescent din Israel, pe num Rotem. Răspunsul meu va fi povestea unui alt locuitor al Israelului, care, la vârst adolescenței, își punea aceeași întrebare ca și Rotem. Se numea Golda Meir.

N-am fost niciodată o frumusețe. A fost o vreme când am regretat tare mult lucru acesta, o vreme când eram destul de mare ca să-i înțeleg importanța. În orice oglindă m-a fi privit, îmi dădeam seama că exista ceva ce nu voi avea niciodată. Apoi am descoperi ce-mi doream cu adevărat de la viață și că doar a fi considerată frumușică nu mai prezenta niciun interes pentru mine. Mult mai târziu mi-am dat seama că faptul că n-am fos frumoasă a fost o binecuvântare, chiar dacă nu părea așa: m-a obligat să-mi mobilizez și să-mi dezvolt resursele interioare. Am ajuns să înțeleg că femeile care nu se afirmă pri frumusețe sunt în avantaj.

Golda Meir a devenit prima femeie prim-ministru al statului Israel și unul dintr marii lideri ai lumii. Deci, cum și-a construit ea încrederea în sine? Pur și simpl a descoperit ce dorea să realizeze în viață și față de acest țel, aspectul exterior păliț ca importanță. Și tu poți să faci la fel. Când îți vei identifica țelurile, visel scopurile, ele te vor încărca cu energie și vei uita de obsesiile legate de înfățișare ta. De fapt, fiecare adolescent pe care-l cunosc își dorește să arate altfel și să poat schimba câte ceva. Cam astea sunt regretele pe care le aud de la ei:

„Am nasul prea mare." **„Fața mea este prea grasă."**

„Degetele mele sunt butucănoase." ***„Sunt mic de statură."***

„Urechile mele sunt clăpăuge." **„Sunt prea înalt."**

Într-un sondaj de opinie făcut de TRU.com, adolescenții au fost întrebați: „Care sunt cele mai importante lucruri pe care le-ai schimba la propria ta persoană, dacă s-ar putea?

CE AI VREA SĂ SCHIMBI?

1. SĂ ARĂT MAI BINE
2. SĂ ÎNVĂȚ MAI BINE
3. SĂ AM MAI MULTĂ ÎNCREDERE ÎN MINE
4. SĂ FIU UN ATLET MAI BUN
5. SĂ AM UN PRIETEN/O PRIETENĂ
6. SĂ CÂȘTIG MAI MULTĂ POPULARITATE
7. SĂ FIU MAI SÂRGUINCIOS

Nu este surprinzător că cea mai arzătoare dorinţă este să arate mai bine. Fără să faci din asta o obsesie, încearcă să îţi pui în valoare calităţile fizice pe care le ai. Fii atent ce culori te avantajează, acordă mare atenţie igienei personale, şi găseşte-ţi stilul care ţi se potriveşte cel mai bine. Nu uita că fiecare avem ceva aparte – ochi strălucitori, albaştri sau căprui, sau o bărbie delicată, sau pometi cizelaţi, un nas nostim sau un nas frumos sculptat, degete graţioase, umeri şi picioare atletice, gene lungi, buze senzuale.

Scriitoarea Susan Tanner, care în adolescenţă era extrem de timidă şi nesigură, mai ales din cauza tenului său acneic, îşi aminteşte încă de sfatul mamei sale: „Este bine să faci tot ce poţi ca să ai o înfăţişare plăcută, dar în clipa când ai ieşit din casă, nu te mai gândi la tine, ci la ceilalţi." Este un sfat bun pentru toată lumea.

Nu uita că, dacă te vei ghida doar după oglinda socială, vei avea întotdeauna un sentiment de inferioritate. Priveşte-te în cea adevărată şi vei descoperi că frumuseţea ta interioară este mai de preţ.

Audrey Hepburn a fost una dintre cele mai strălucitoare actriţe de la Hollywood, celebră pentru frumuseţea şi eleganţa ei. Iată ce înţelegea ea prin frumuseţe:

Ponturi pentru frumuseţe

Dacă îţi doreşti buze atrăgătoare,
pune-le să rostească vorbe mângâietoare.
Dacă vrei ochi luminoşi,
Fă-i să vadă lumina din inimi.
Pentru un corp elegant,
Împarte pâinea ta celor ce n-o pot avea.
Pentru ca părul să-ţi fie mătăsos,
Roagă un copil să ţi-l mângâie blând.
Dacă îţi doreşti un mers frumos,
Păşeşte cu credinţa că nu vei fi singură niciodată.
Nu doar lucrurile, ci oamenii trebuie corectaţi,
Înnoiţi, reînviaţi, salvaţi,
Nu căuta frumuseţea unei femei în hainele pe care le poartă,
în zvelteţea trupului şi în strălucirea părului.
Caut-o în lumina ochilor ei şi în căldura inimii.

Sam Levenson

Reprodus cu permisiunea Sll/Sterling Lord Literistic, Inc., Copyright © 1973 by Samuel Levenson

Scriitorul Neal Maxwell se întreabă:

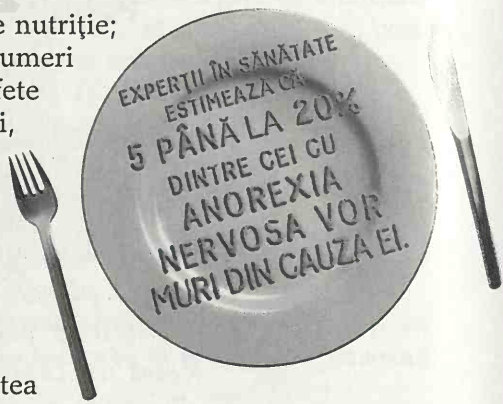
„N-ar fi interesant dacă tot ce avem în fiinţa noastră – caracterul, sufletul, gândurile etc. – ar deveni vizibile în exterior?! Abia atunci am şti care sunt oamenii cu adevărat frumoşi."

Fii atent, poţi să mori înainte să te consideri suficient de slab

Să nu recurgi la soluţii extreme în efortul de a slăbi!

Am încercat să vomit ceea ce mâncam... Credeam că voi reuşi. De câte ori mâncam ceva din lista de alimente „rele", mă chinuiam să vomit. Trăiam cu groaza iraţională că dacă încep să mănânc, n-o să mai pot să mă opresc şi voi deveni obez. Am crezut că atunci când voi avea greutatea pe care mi-o doresc, voi renunţa la soluţia asta dezgustătoare. Dar de câte ori mă cântăream, vedeam că nu slăbisem îndeajuns.

Aşa gândeşte o persoană care suferă de o boală de nutriţie, o boală care te afectează fizic şi psihic. Cele mai frecvente trei tipuri sunt: *anorexia nervosa* (te înfometezi), *bulimia nervosa* (mănânci mult şi apoi vomiţi) şi *bulimia* (mănânci mult, fără să te poţi controla). Ştiai că zeci de mii de adolescenţi au murit, şi probabil şi alţii vor muri din aceste cauze? De fapt, dintre ele, *anorexia nervosa* face cele mai multe victime.



Milioane de adolescenţi suferă de boli de nutriţie; poate cunoşti şi tu câţiva sau poate te numeri printre ei. Suferă de asemenea afecţiuni şi fete şi băieţi, şi oameni săraci şi oameni bogaţi, şi copii de trei ani şi adulţi de nouăzeci. Dintre toţi aceştia, cele mai expuse sunt adolescentele. Uneori o boală de nutriţie poate trece neobservată ani de zile, alteori este recunoscută, dar netratată. Factorii care o pot declanşa includ probleme de familie, depresii şi obsesia de a slăbi.

Eşti încă adolescent, ai toată viaţa înaintea ta, dar pentru asta trebuie să te gândeşti de pe acum la sănătate. Nu îţi poţi permite să ai pierderi de memorie, stări de confuzie, constipaţie, să ţi se deterioreze muşchii, să ai un ritm lent şi neregulat al inimii, care poate produce infarct, sau orice alt simptom asociat cu anorexia. Nu te lăsa ademenit de un stil de viaţă nesănătos. O boală de nutriţie este greu de vindecat şi poţi suferi de ea o viaţă întreagă. Dacă eşti aşa de preocupat să slăbeşti, să ştii că există soluţii raţionale.

Dacă ai o asemenea problemă, în primul rând te adresezi părinţilor şi medicului tău de familie. Poţi să te adresezi şi unui grup de sprijin, sau poţi consulta şi capitolul de la finalul acestei cărţi (Banca de Date).

CUM SĂ MĂ DESCURC DACĂ SUNT TOT TIMPUL INSULTAT, UMILIT ŞI LUAT PESTE PICIOR?

Reese, un băiat de şaisprezece ani, se bucura de admiraţia publicului său, sau cel puţin aşa credea el. Tocmai le spunea prietenilor o poveste cam lungă despre cum s-a rătăcit pe pârtia de schi şi s-a trezit pe trambulina olimpică, unde accesul era interzis, când Brad l-a întrerupt brutal:

„Taci din gură, Reese! Nu ne interesează povestea ta stupidă! Ştii ceva? Vorbeşti prea mult!"

Toată lumea a râs. Deşi Reese s-a prefăcut că nu-i pasă, ceva a murit în el în acea zi. S-a simţit ridicol şi s-a întrebat dacă tot ce povestea el era enervant pentru ceilalţi.

După incidentul acesta, a devenit extrem de prudent cu ce le spunea, apoi a încetat să-i mai caute, ca nu cumva să-i irite, dar nici ei nu l-au mai căutat. Prietenia lor s-a destrămat, iar respectul pentru propria lui persoană a primit o lovitură mortală.

Incidente de felul acesta se întâmplă tot timpul, nu-i aşa? Comentarii răutăcioase şi bârfe. Dar sunt atât de dureroase! Ar trebui să fim mult mai atenţi la consecinţele vorbelor pe care le rostim.

Îmi amintesc de o fată care mi-a spus că urăşte şcoala şi când am vrut să ştiu din ce cauză, mi-a răspuns cu lacrimi în ochi că este adesea insultată de câteva colege care îi fac viaţa un calvar.

Ce poţi să faci dacă ajungi în situaţia asta? Întreabă pe oricine care s-a confruntat cu o problemă similară şi i-a supravieţuit. Probabil îţi vor spune acelaşi lucru. Iată ce ne povesteşte Bridget:

Când eram în şcoala generală, nu prea ştiam să mă apăr. Dacă cineva îmi spunea, de exemplu: „Nu-mi plac pantofii tăi!", nu ştiam ce să răspund. Dar când am intrat la liceu, m-am împrietenit cu nişte colege care au avut o influenţă pozitivă asupra mea. Michelle este una dintre ele. Nu pune la inimă ce spun alţii despre ea, ea are încredere în ea însăşi. N-o placi, n-ai decât. Am învăţat că nu trebuie niciodată să te laşi umilită. Acum, dacă o persoană îmi spune că nu-i place ceva la mine, am îndrăzneala şi siguranţa să o pun la punct.

E un sfat înţelept. Şi în tot cazul, dacă ai şti cât de puţin le pasă altora de tine, nu te-ar mai afecta deloc părerile lor.

CUM SĂ IES DIN STAREA DE DEPRESIE?

Depresie este un cuvânt pe care îl aud tot mai des, atât de des încât la auzul lui încep să mă deprim. Ce este, de fapt?

BCU "SPIRU HARET" BUCUREŞTI LIBRARY

Un dicţionar american îl defineşte în două feluri: 1. abătut, dezamăgit. 2. afecţiune psihică.

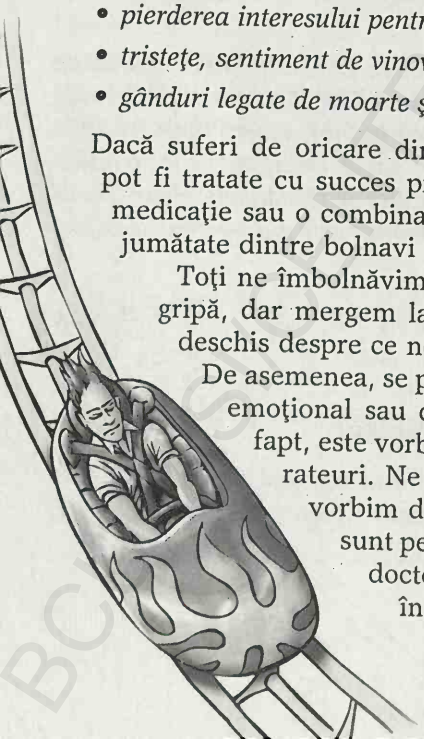
Primul sens este ilustrat de experienţa unei adolescente, Rachel, care mărturiseşte:

„Tot ce trăiesc mă stresează, sunt mereu neliniştită, deprimată, agitată, şi nu simt decât o confuzie generală. Starea asta mă tulbură şi mă deranjează, cu atât mai mult cu cât îi afectează şi pe cei din jurul meu. Când sunt acasă cu familia mea şi am o stare proastă de spirit, îmi vărs nervii pe ei, deşi nu sunt ei de vină."

Toată lumea trece prin asemenea momente, pe care le numim *„suişurile şi coborâşurile vieţii"*. Te poţi simţi aşa pentru că te-ai despărţit de un prieten sau o prietenă, sau pentru că părinţii te anunţă că vă veţi muta; sau este duminică seara şi tu nici măcar nu ţi-ai început temele. E deprimant! Dar nu durează mai mult de câteva zile.

A doua definiţie este o problemă mult mai gravă. Persoane ignorante ar putea să-ţi spună altceva dar, de fapt, nu este o afecţiune de care scapi uşor şi nici nu înseamnă că eşti un om slab. Poate fi declanşată de moartea unui prieten sau a unui membru de familie, de singurătate, de stres, de un dezechilibru chimic sau de probleme de familie. Asociaţia Naţională pentru Combaterea Bolilor Mentale identifică următoarele simptome:

- *tulburări de somn, lipsa poftei de mâncare şi lipsa energiei*
- *pierderea interesului pentru activităţi care îţi plăceau*
- *tristeţe, sentiment de vinovăţie, complex de inferioritate, pierderea speranţei*
- *gânduri legate de moarte şi sinucidere*



Dacă suferi de oricare din aceste simptome, te rog să fii convins că ele pot fi tratate cu succes prin consiliere, nutriţie sănătoasă, exerciţii fizice, medicaţie sau o combinaţie a acestora. Surprinzător este că mai puţin de jumătate dintre bolnavi se tratează.

Toţi ne îmbolnăvim din când în când, facem o răceală banală sau o gripă, dar mergem la doctor, luăm medicamente şi, oricum, vorbim deschis despre ce ne doare.

De asemenea, se poate întâmpla să fim afectaţi din punct de vedere emoţional sau deprimaţi. Simţim că se întâmplă ceva grav; de fapt, este vorba de o chimie proprie creierului, care parcă ar da rateuri. Ne pierdem speranţa. Dar, de data aceasta, nu mai vorbim despre ce ne doare. Deoarece afecţiunile mentale sunt percepute ca un stigmat, ezităm să ne adresăm unui doctor sau să luăm medicaţia necesară, considerând, în mod eronat, că putem să ne tratam singuri. Iată ce spune un expert, Dr. Sherri Wittwer:

**„Nu este un stigmat să suferi de o boală psihică,
Aşa cum nu este o ruşine să ai astm sau diabet.
Ştim că tratamentul corect dă rezultate şi că însănătoşirea este pe deplin posibilă."**

Jack Short este un tânăr care a suferit de depresie maniacală (sau bipolară), dar care are acum curajul să dezvăluie că a trăit un coşmar până când a primit tratamentul corect.

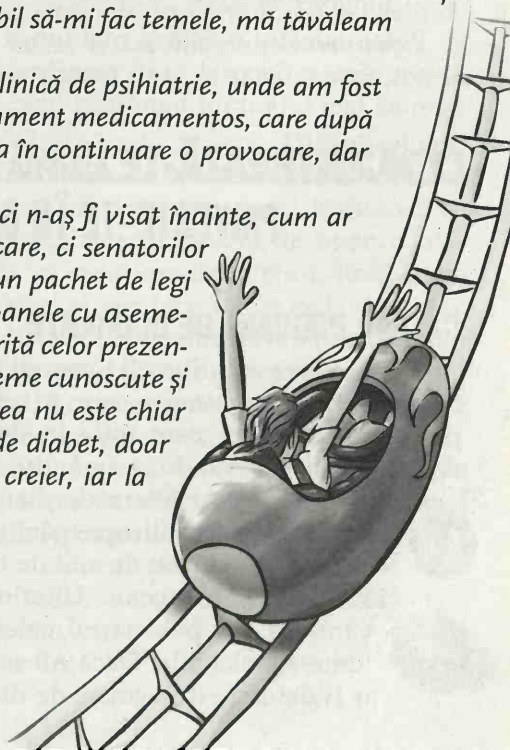
Mi-a fost foarte greu la şcoală încă de la început, dar m-am chinuit să învăţ. Mai era o dificultate: nu mă puteam împrieteni cu ceilalţi copii. Eram în clasa a treia, când, într-o seară, în timp ce părinţii mă ajutau la teme, am simţit că îmi este imposibil să scriu, că n-o să reuşesc. De atâta disperare, am izbucnit în plâns. Deşi aveam numai opt ani, în seara aceea am fugit de acasă şi am hoinărit prin zăpadă mult timp. M-am întors, totuşi, pentru că mi-era îngrozitor de frig. Am găsit-o pe mama plângând şi când m-a întrebat ce aş dori, ce m-ar face să mă simt mai bine, i-am răspuns că aş vrea să mor. Şi-au dat atunci seama că ceva foarte grav se petrecea cu mine.

Au început ani şi ani de tratamente pentru diferite aspecte ale bolii: agorafobie, anxietate severă şi depresie. Viaţa mea însemna doar terapie şi medicamente.

Lucrurile s-au agravat când eram în clasa a cincea: obişnuiam să fug de la şcoală, să mă ascund de restul lumii; nimeni nu mă putea ajuta, părinţii erau disperaţi iar doctorul continua să îmi mărească dozele de medicamente. Era în zadar, stăteam treaz toată noaptea, terorizat de gândul că va trebui să mă trezesc în dimineaţa următoare şi să merg la scoală. Eram incapabil să-mi fac temele, mă tăvăleam pe jos şi urlam.

În cele din urmă, am fost internat într-o clinică de psihiatrie, unde am fost corect diagnosticat şi unde mi s-a dat alt tratament medicamentos, care după un timp a început să dea rezultate. Şcoala era în continuare o provocare, dar una suportabilă.

Îndrăzneam acum să fac lucruri la care nici n-aş fi visat înainte, cum ar fi să vorbesc în public, şi nu unui public oarecare, ci senatorilor şi reprezentanţilor din Capitoliu. Dezbăteau un pachet de legi noi, care se refereau la bolile psihice şi la persoanele cu asemenea afecţiuni. Proiectul a trecut, poate şi datorită celor prezentate de mine. Voi continua să fac aceste probleme cunoscute şi să vorbesc în sprijinul celor ca mine. Boala mea nu este chiar aşa de diferită de a unor oameni care suferă de diabet, doar că la mine dezechilibrul chimic se găseşte în creier, iar la ei – în pancreas.



BCU CLUJ CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Dacă te-ai gândit vreodată la sinucidere, întrebându-te dacă merită sau n
să mai trăieşti, te rog, ascultă-mă.

În jurul tău există oameni care te iubesc. Nu renunţa la viaţă. Lucruril
nu sunt niciodată atât de întunecate cum par. Vorbeşte cu cineva apropiat
spune-i deschis cum te simţi, aşa cum ai face-o dacă ai avea gripă: „Sunt bolnav
poţi să mă ajuţi?"

Dido Armstrong a compus un cântec despre suferinţă şi speranţă. Iată câteva versuri:

Voi trece pe la tine
şi-ţi voi deschide larg ferestrele.
Soarele dimineţii te va trezi
din tristeţea întunericului în care te-ai ascuns.

Şi pentru că ţi-e teamă
să începi o nouă zi, voi rămâne lângă tine.
Mă vei întreba de ce drumul spre fericire
trece prin suferinţă. Dar eu îţi promit
că vei vedea soarele din nou.

SEE THE SUN
Text şi muzică de DIDO ARMSTRONG ©2003 WARNER/CHAPPELL MUSIC LTD (PRS)
All Rights Administered By WB MUSIC CORP. All Rights Reserved. Used by Permission.

Putem alcătui o listă şi mai lungă cu alte probleme şi situaţii stresante care
te pot afecta: decesul unui membru de familie, efortul de scăpa de sărăcie sau
cum să faci faţă unui handicap fizic. Soluţia este de obicei aceeaşi.

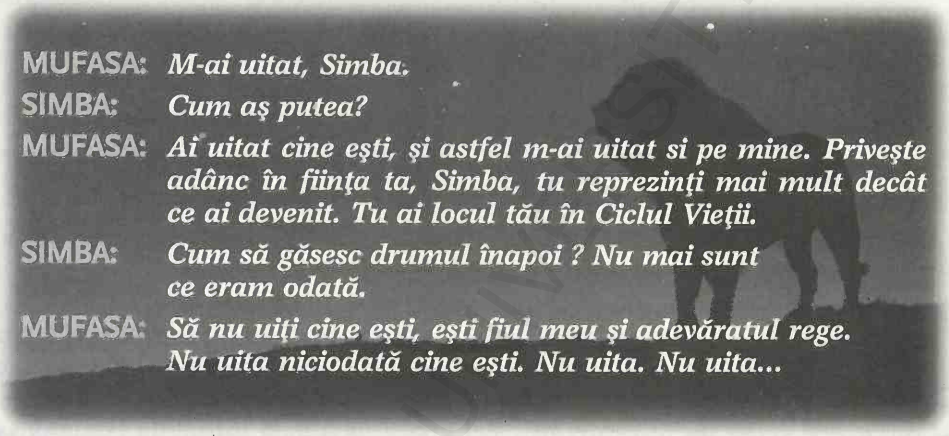
CONCENTREAZĂ-TE ASUPRA LUCRURILOR PE CARE LE POŢI CONTROLA, PRIVEŞTE-TE ÎN OGLINDA ADEVĂRATĂ, NU-ŢI PIERDE SPERANŢA.

CÂTEVA POGOANE DE DIAMANTE

Acum câţiva ani, Russell Conwell a ţinut o cuvântare pe care a intitulat-o *Pogoane de diamante*, în care a relatat povestea unui proprietar de pământ, Ali Hafid, care trăia în Persia antică. Nefiind mulţumit cu ce avea, Ali şi-a vândut pământul, şi-a părăsit familia şi a plecat în lumea largă în căutare de diamante. Ani şi ani de zile a colindat prin Palestina şi Europa, până când a ajuns pe coasta Spaniei. Sărac, deprimat şi epuizat de anii de căutări zadarnice, Ali şi-a pus capăt zilelor, înecându-se în ocean. Ulterior, s-a descoperit că ferma pe care o vânduse era pe terenul celei mai întinse mine de diamante din lume – Golconda. Dacă Ali ar fi rămas acasă şi şi-ar fi săpat ogorul, ar fi descoperit pogoane de diamante.

Povestea asta vă spune ce cred eu despre voi, cititorii acestor rânduri: sunteţi înzestraţi cu talent şi calităţi, nişte „pogoane de diamante" pe care le deţineţi; nu le căutaţi în afara propriei fiinţe.

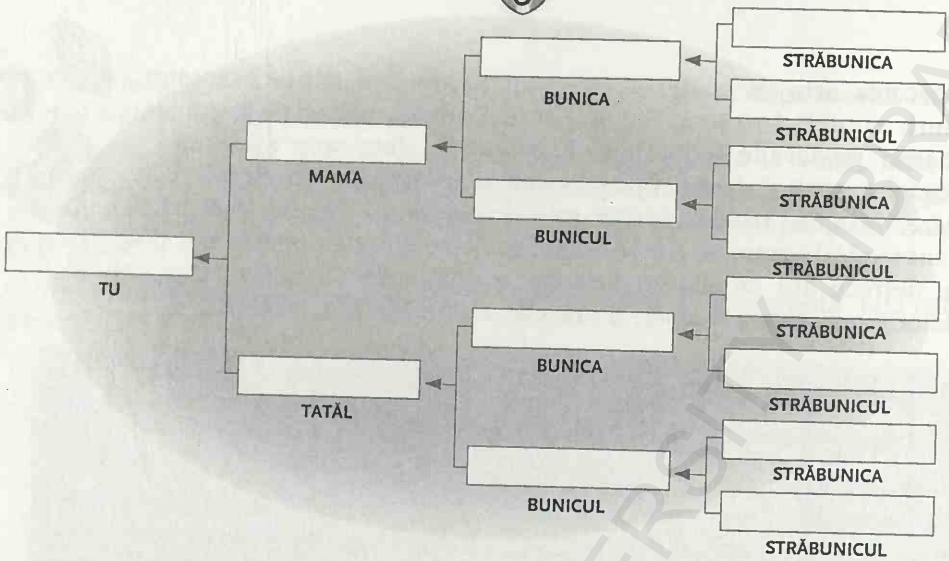
Regăsim acelaşi mesaj într-o scenă memorabilă din *Regele Leu*. După ce Mufasa, regele pădurii, este ucis, fiul sau, Simba, care urma să-i succeadă la tron, se simte responsabil de moartea tatălui său. Fuge şi îşi petrece ani de zile cu prieteni nedemni de el, uitând cine este şi ce datorie are. Într-o noapte, îl vede în vis pe Mufasa, tatăl său.



Sper că nici tu, cititorule, să nu uiţi cine eşti, să nu uiţi faptele bune pe care le-ai făcut, ţelurile pe care le-ai atins, situaţiile în care ai dat dovadă de generozitate. Şi mai sper ca să nu-ţi uiţi visele şi speranţele pentru viitor. Şi sper că eşti conştient că eşti nu doar un membru al familiei tale, ci şi că aparţii marii familii a umanităţii.

Dacă stai să te gândeşti, familia îţi poate oferi o bază, pe care să îţi consolidezi valoarea personală, deşi probabil spui: „Nici vorbă de aşa ceva! Nu mă înţeleg cu fraţii şi surorile mele, iar părinţii mă bat tot timpul la cap!" Recunosc că unele familii sunt disfuncţionale, dar majoritatea sunt destul de bune. Chiar dacă sora sau mama te irită uneori, nu uita că sunt familia ta şi că, dacă se va ivi vreodată o problemă de viaţă şi de moarte, ei vor face tot ce este omeneşte posibil pentru tine. Latoya, o adolescentă din Paterson, statul New Jersey, mi-a spus: „Uneori, băieţii te fac să te simţi foarte specială, singura fată la care ţin. Fetele par să aibă nevoie să li se spună asta. În ceea ce mă priveşte, părinţii mă iubesc atât de mult, încât nu simt că aş avea un gol de umplut."

Una dintre atracţiile recente de pe Web este să îţi reconstitui arborele genealogic. Urmând modelul de mai jos, încearcă să-i identifici pe membrii familiei tale, aparţinând generaţiei părinţilor, bunicilor şi apoi străbunicilor. Dacă te blochezi, cere ajutorul rudelor.



Cât de bine îţi cunoşti generaţiile anterioare? Ştii întâmplări legate de bunici şi străbunicii tăi? Oare cum erau, ca adolescenţi? Cu siguranţă vei găsi printre ei o persoană admirabilă, un exemplu de urmat.

Cunoaşterea rudelor apropiate îţi va da sentimentul identităţii, al apartenenţei la o mare familie şi al valorii ei. Ca şi Simba, vei descoperi că ai datorii faţă de aceste generaţii. Vei vedea, poate, şi influenţa benignă sau malignă pe care o persoană o poate exercita asupra urmaşilor săi.

NU TE SFII SĂ-ŢI ARĂŢI CALITĂŢILE

La începutul acestui capitol, am oferit un citat incomplet dintr-o lucrare a scriitoarei Marianne Williamson. Iată, aici, a doua parte a citatului:

„Dumnezeu ne-a creat şi a dat fiecăruia o scânteie de dumnezeire, şi atunci, a fi neînsemnat şi şters nu-ţi va servi nici ţie însuţi, nici lumii. Este stupid să pari modest şi neînsemnat, doar ca alţii să nu se simtă eclipsaţi de tine. Suntem toţi capabili să ne afirmăm prin ceva, aşa cum copiii tânjesc să strălucească, să fie centrul atenţiei. Suntem făcuţi să arătam acea scânteie de dumnezeire, pe care o purtăm în fiinţa noastră. Făcând acest lucru, îi determinăm şi pe alţii să ne urmeze exemplul, poate fără să ne dăm seama."

Deşi unii adolescenţi par să fie înzestraţi cu multă încredere în forţele lor, mulţi alţii se chinuie să o câştige. S-ar putea să-ţi ia ani de zile până să dobândeşti sentimentul propriei valori. Nu te aştepta să te trezeşti într-o bună dimineaţă spunând: „Ce încântat sunt de mine!" Dar îţi promit că lucrul acesta se va întâmpla, pentru că eul tău profund, adevărat, valoarea ta, n-are nimic de-a face cu înfăţişarea ta sau cu popularitatea de care te bucuri sau nu. Valoarea ta constă în faptul că ai un potenţial extraordinar.

Nu te mai compara, suntem toţi egali şi fiecare fiinţă umană valorează enorm! Uită comparaţiile cu fraţii, surorile sau prietenii, uită că porţi un aparat dentar, sau că ai acnee, sau că eşti cam stângaci în public. Toate astea sunt minore, te vei descurca minunat dacă nu vei permite oglinzii sociale să îţi răpească încrederea în tine. Marele inventator, R. Buckminster Fuller, ne avertizează:

„Toţi copiii sunt născuţi geniali; dacă, din păcate, 9.999 din 10.000 de copii îşi pierd talentul cu care s-au născut, este numai din vina adulţilor."

Cum vei sesiza că eşti pe drumul cel bun, că dobândeşti conştiinţa valorii personale?

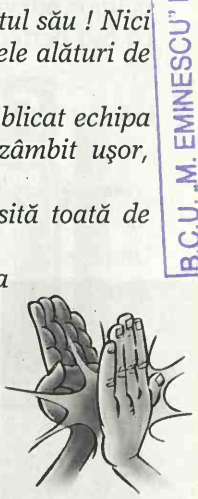
- *Nu te mai afectează ce crede sau spune lumea despre tine.*
- *Îţi vei ajuta semenii.*
- *Îţi vei reveni mai repede după o perioadă grea.*
- *Devii mai relaxat.*
- *Vei fi capabil să te bucuri de succesele altora, asemenea lui Cody, din povestioara următoare.*

Keifer abia aştepta să le spună prietenilor! Muncise atât de mult în ultimii trei ani, dar iată, acum fusese selecţionat pentru echipa care reprezenta statul său ! Nici lui nu-i venea să creadă! Ţinea ziarul în mână şi îşi citea din nou numele alături de numele celorlalţi membri ai echipei, să se asigure că era adevărat.

Prietenul său Brett i-a smuls ziarul din mână şi a exclamat: „S-a publicat echipa statului, nu-i aşa? Şi cine a fost ales din liceul nostru?" Keifer a zâmbit uşor, aşteptând ca Brett să-i vadă numele.

„CEEEE!** Chiar eşti în echipă?" a întrebat Brett, cu faţa schimonosită toată de neîncredere. „Nu se poate! De ce te-au ales tocmai pe **TINE?"

„Nu ştiu", a răspuns Keifer, şi zâmbetul i-a dispărut de pe buze. S-a simţit prost şi a fost afectat de reacţia prietenului său.



*Câteva clipe mai târziu, Cody, un alt prieten, a auzit şi el ştirea şi a sărit în sus de bucurie: „**URAAA! Keifer, eşti în echipa statului! Este extraordinar! TU MERIŢI LOCUL ĂSTA!**" L-a îmbrăţişat pe Cody, amândoi fiind la fel de fericiţi. Apoi au sărbătorit evenimentul ca doi adevăraţi prieteni.*

ALEGEREA PE CARE O FACI ZILNIC

Nu uita, a avea conştiinţa valorii tale este o decizie pe care o consolidezi zilnic. Iată ce am citit în ziarul *Deseret Morning News*, printre scrisorile adresate lui Harlan, cel care se ocupă de corespondenţa cu cititorii:

Dragă Harlan,

Îţi cer sfatul într-o problemă care mă frământă mult: mă consider neatrăgător, fiind prea gras. Mă străduiesc să slăbesc, şi am reuşit într-o oarecare măsură, dar nu suficient. Pe lângă asta, am pielea afectată de acnee, pe care o tratez cu ajutorul unui dermatolog. Cicatricile de acnee sunt încă vizibile pe faţă şi pe piept.

Nu am avut niciodată o prietenă, dar aş vrea să cred că voi deveni un potenţial partener, într-o bună zi. Cum să fac faţă acestei situaţii?

semnat, Purtătorul de Mască

B.C.U. „M. EMINESCU" IAŞI

Dragă Purtătorule de Mască,

M-au preocupat întrebările tale şi de aceea am privit foarte atent în jurul meu weekendul acesta, când am fost la mall. Pot să-ţi spun că am văzut destul de multe perechi de îndrăgostiţi, foarte fericiţi, deşi unii prezentau urme de acnee sau un ten imperfect. Concluzia: nu acestea sunt obstacolele reale, obstacolul principal eşti tu însuţi! Te-ai obişnuit să te desconsideri şi să nu-ţi acorzi nicio şansă. Totodată, nu dai nici altora şansa să te preţuiască.

Uite ce ai de făcut: străduieşte-te să „câştigi puncte", cu alte cuvinte, să îţi educi nişte mari calităţi. Concentrează-te asupra unei singure calităţi în fiecare lună. Poţi începe cu exerciţiile de fitness; apoi îţi impui să devii mai implicat, sau să lucrezi ca voluntar. Învaţă să asculţi – să îi asculţi pe alţii, atunci când au nevoie de un prieten. Gândeşte-te, în 12 luni îţi vei fi dăruit 12 calităţi importante. Cu cât dobândeşti mai multe, cu atât vei avea mai multe motive să te simţi mai împlinit ca fiinţă umană.

Eşti atrăgător. Meriţi tot ce este mai bun. Preţuieşte-te pe tine însuţi astăzi – mâine vor învăţa şi alţii să te preţuiască şi să te iubească.

Pe care drum vei merge, atunci? Îl vei alege pe cel ascendent, sau pe cel descendent? Ţi-l recomand pe primul, la care vei avea acces dacă te vei privi în oglinda adevărată, dacă îţi vei forma caracterul şi competenţa şi dacă vei fi conştient că eşti perfectibil.

A avea conştiinţa valorii personale nu înseamnă că nu te vei simţi niciodată afectat de nimic din ce ţi se întâmplă, sau că te vei fi întotdeauna sigur pe tine. Înseamnă, totuşi, că vei avea un bun sistem imunitar, care te va apăra de tot felul de microbi şi bacterii cu care te vei întâlni în viaţă, în mod inevitabil. Fii asemenea unui fruct, al cărui exterior este dulce şi delicios, dar sâmburele este tare. Nu ar trebui să ne temem să dăm şi să primim dragoste, să fim deschişi şi vulnerabili. Uneori ne simţim răniţi, suferim, dar vom depăşi momentele acestea datorită forţei noastre interioare, acelui „sâmbure" tare, indestructibil.

Sper să te văd în curând pe drumul ascendent!

CE VA URMA

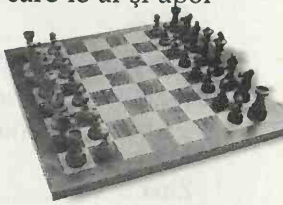
Capitolul final este despre piraţi şi hobbiţi. (Ciudată combinaţie, nu crezi?) Este şi foarte scurt, trei pagini şi ai terminat cartea. Felicitări!

PRIMII PAŞI

1. Copiază poezia scrisă de Audrey Hepburn şi pune-ţi-o lângă oglindă.

2. Data viitoare când te insultă cineva, de exemplu, îţi spune „prostule", răspunde-i cu replica faimoasă a lui Pee-wee Herman: „Ştiam că tu eşti, nu eu!" Te poţi aştepta să fii agresat pentru replica asta.

3. Scrie o listă cuprinzând toate talentele şi aptitudinile pe care le ai şi apoi adaugă încă una, cu tot ce nu ai, dar ai dori să înveţi.



Aş vrea să învăţ să:

4. Data viitoare când faci o prostie, aplică principiul pe care ţi l-am explicat, de a o corecta de patru ori.

5. Timp de cinci zile la rând, fă un mic serviciu unei persoane care are nevoie de ajutor. Notează-le şi vei vedea ce mulţumit te vei simţi.

☐ Ziua 1 ☐ Ziua 2 ☐ Ziua 3 ☐ Ziua 4 ☐ Ziua 5

6. Până la această vârstă, care este realizarea ta cea mai semnificativă? Completează spaţiul de mai jos, explicând cum te-ai simţit când ai reuşit acel lucru.

7. Alege o zi pe care să o numeşti a integrităţii: pe toată durata zilei respective fii cu desăvârşire cinstit în tot ce faci. Nu minţi, nu înşeli, nu exagerezi, nici măcar nu bârfeşti. Respectă toate promisiunile pe care le faci. Te vei simţi un om integru.

UNIVERSITY LIBRARY PRESENT

8. Numeşte cinci lucruri în care crezi sau în care ai încredere.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

9. Timp de trei zile consecutiv, notează câte porţii de legume şi fructe mănânci. Dacă ai mai puţine de cinci, corectează-ţi dieta.

Porţii de legume şi fructe

Ziua 1 _____

Ziua 2 _____

Ziua 3 _____

10. Gândeşte-te la cele cinci domenii esenţiale în care ai de luat decizii importante: şcoala, prietenii, părinţii, viaţa sexuală şi evitarea dependenţelor. În care anume întâmpini greutăţi? Hotărăşte-te să îţi corectezi comportamentul în domeniul care te nemulţumeşte.

UAIC IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

RESPECTĂ CODUL

Merită să lupți pentru el!

Există o scenă memorabilă în filmul *Piraţii din Caraibe*: când totul pare pierdut, unul dintre piraţi îl întreabă pe Căpitanul Jack Sparrow ce ar trebui să facă. Jack Sparrow (care nu este deloc o persoană admirabilă, dar are de data asta o replică remarcabilă!), îi spune doar atât:

„RESPECTĂ CODUL!"

Piratul înţelege şi răspunde: **„Să trăiţi, respectăm codul!"**

Deşi sunt convins că Jack Sparrow se gândea la un cu totul alt fel de cod, în această carte îndemnul de a respecta codul înseamnă să iei deciziile optime în fiecare moment de cumpănă şi să faci ceea ce eşti convins că este corect, chiar atunci când acest lucru este greu de realizat sau nu se bucură de acordul altora. Dacă derapezi, redresează-te urgent.

Aş vrea să îţi pot spune că totul în viaţa ta va fi minunat de acum înainte. Dar ştim, şi tu şi eu, că nu este aşa. Vei avea şi zile triste şi deprimante.

© King Features Syndicate

Uneori, ţi se poate părea că totul se duce de râpă. În situaţia asta, soluţia este iarăşi, respectarea codului. Ascultă glasul conştiinţei şi al bunului-simţ, care te vor face să ai sentimentul vinovăţiei când ai fost nedrept cu un prieten sau dimpotrivă, vei avea conştiinţa curată când ai fost bun cu mama ta. Codul acesta de valori te va conduce pe drumul cel bun. Ştii la ce mă refer: „Codul, băiete!"

Oare suntem ceea ce suntem datorita eredităţii, sau datorită mediului şi educaţiei primite? Dezbaterea durează de ani de zile, dar răspunsul meu este că niciuna dintre cele două variante nu este corectă. Iată răspunsul meu:

Propriile tale ALEGERI te fac ceea ce eşti, eşti rezultatul deciizilor tale.

Deşi genele şi educaţia te influenţează profund, alegerile pe care le faci sunt mai importante.

Nu uita, exista şase decizii-cheie pe care le vei lua ca adolescent, care îţi vor asigura viitorul pe care îl doreşti, sau dimpotrivă, ţi-l vor ruina. Eşti liber să-ţi alegi calea. Sper că, după ce vei fi citit cartea aceasta, vei fi pregătit să răspunzi la următoarele întrebări:

1. **Ce decizii voi lua în legătură cu educaţia mea?**
2. **Ce fel de prieteni îmi voi alege şi cât voi fi eu de devotat, ca prieten?**
3. **Ce fel de relaţie voi avea cu părinţii mei?**
4. **Ce voi decide în privinţa vieţii mele sexuale?**
5. **Ce atitudine voi avea faţă de adicţii – fumat, pornografie, droguri?**
6. **Cum îmi voi crea conştiinţa propriei valori?**

TE ROG SĂ ALEGI CU DISCERNĂMÂNT
MIZA ESTE CHIAR VIAŢA TA

Alegerea drumului ascendent te va ajuta nu doar să devii fericit şi sănătos în prezent, dar şi pregătit pentru etapele următoare, când vei avea vârsta de 20 de ani, apoi 30 şi aşa mai departe. Prin *pregătit* înţeleg „cu temele făcute", gata de acţiune, înzestrat cu tot ce îţi este necesar, bine organizat şi având capacitatea de a te mobiliza. Cine nu şi-ar dori toate astea?

Este posibil ca unii dintre voi să gândească: „Păcat că n-am citit cartea asta cu ani în urmă, când am luat câteva decizii proaste." În realitate, **nu este niciodată prea târziu** să învеţi din greşeli şi să te corectezi. Repet, indiferent dacă ai 15 ani, sau 19, sau 25, poţi oricând să schimbi direcţia. Dacă vei realiza acest lucru, încercările cu care te-ai confruntat în trecut se pot transforma în lecţii de viaţă utile pentru tine şi pentru alţii.

Desigur, îţi merge mult mai bine dacă eşti de la bun început pe calea cea dreaptă. Se spune că oamenii inteligenţi învaţă din propriile greşeli, iar cei foarte inteligenţi învaţă din greşelile altora. Dacă eşti în această situaţie fericită, ajută-i pe cei care nu sunt ca tine, dă-le o mână de ajutor, în loc să-i judeci. Fii un bun exemplu pentru un prieten care este pe punctul de a abandona şcoala sau de a consuma droguri. Cine ştie, poate că salvezi astfel o viaţă!

RESPECTĂ CODUL!

Exista atâta ură şi violenţă în lumea de astăzi şi se petrec atât de multe lucruri deprimante, încât nu este greu să te simţi descumpănit şi gata să te îneci într-o mare de necazuri. Dar nu îţi pierde curajul, binele şi frumuseţea nu au dispărut. Îmi amintesc de dialogul dintre Frodo şi Sam din trilogia *Stăpânul Inelelor*, în momentul în care se simt epuizaţi, pe cale să îşi piardă speranţa.

Sam: *Este asemenea marilor legende, domnule Frodo, cele care contează cu adevărat, întunecate și pline de pericole. Atât de întunecate, încât uneori nici nu dorești să afli sfârșitul, pentru că nu se putea să fie unul fericit. Se putea ca lumea să redevină ce fusese odinioară, când răul era atât de răspândit ? Și totuși, umbra aceasta este trecătoare, întunericul pălește și vine o nouă zi. Și soarele va străluci din nou, cu și mai multă putere. Astea sunt poveștile pe care le păstrăm în suflet, pentru că au o semnificație. Chiar dacă erai prea mic să înțelegi de ce.*

Dar, domnule Frodo, eu chiar înțeleg, și acum știu. Eroii acelor legende aveau o mulțime de șanse să se întoarcă înapoi, dar n-o făceau, mergeau mai departe. Ei credeau în ceva.

Frodo: *Noi în ce credem, Sam?*

Sam: *Credem în binele care nu a dispărut de pe fața pământului, domnule Frodo. Și merită să luptăm în numele lui!*

Mă alătur lor în această credinţă, a existenţei binelui în lume, pentru care merită să luptăm. Mai cred că binele acesta îl porţi şi tu în fiinţa ta, şi că meriţi să mă lupt pentru tine. Mai mult, cred că faci parte din cea mai reuşită generaţie de adolescenţi care a existat vreodată şi de aceea am scris această carte.

Ei bine, iată-ne ajunşi la sfârşitul ei. Te felicit că ai terminat-o (sau te-ai uitat numai la desene?). Închei cu urările mele de bine şi de succes în viaţă. Continuă să citeşti, cărţile îţi vor îmbogăţi mintea. Şi nu uita niciodată sfatul lui P.J.Rourke:

„Întotdeauna să citeşti cartea care te face mai bun,

chiar dacă ar fi să mori înainte de-a o termina."

MULȚUMIRI COLABORATORILOR MEI

Când un coleg scriitor m-a întrebat odată cine îmi scrie cărțile, m-am simțit ofensat. „Cum să-mi scrie altcineva cărțile? De ce aș recurge la așa ceva?"

Adevărul este că îmi place să scriu și am scris toate cele 100.749 de cuvinte ale acestei cărți pe computerul meu IBM ThinkPad. Dar, pe de altă parte, cum bine știe orice scriitor, ai nevoie de o echipă de colaboratori pentru a duce la bun sfârșit o asemenea lucrare. Acum aș vrea să mulțumesc acestei echipe.

Îți mulțumesc, Annie Oswald, pentru că ai condus acest proiect de la început până la sfârșit. M-a ajutat enorm dorința ta de a-i înțelege pe adolescenți și de a-i schimba în bine. Îți mulțumesc pentru selectarea unor întâmplări relevante pentru adolescenți, pentru interviurile luate, pentru organizarea grupelor de studiu, pentru munca de documentare; de asemenea, ai descoperit citate adecvate, ai obținut permisiuni pentru reproduceri, ai studiat reacțiile subiecților noștri și ai mai făcut alte 101 lucruri necesare. Toți ceilalți din echipă mi-au spus ce mult le place să lucreze cu tine. Și mie!

Mulțumesc surorii mele, Cynthia Haller. Ție îți datorez primele schițe ale capitolelor despre Prietenie, Viața sexuală și Conștiința valorii personale. Ai fost inspirată! Ți-ai lăsat amprenta asupra întregii cărți și, ai introdus cele mai multe studii de caz. Ești realmente talentată și, fără contribuția ta, rezultatul n-ar fi fost atât de bun.

Mulțumiri întregii echipe editoriale de la The FaQtory pentru așezarea în pagină, ilustrații, desene, coloristică și pentru cât de plăcută și atrăgătoare este cartea în ansamblu. În mod special, le mulțumesc lui Ray Kuik, directorul de creație, lui Bob Gair, directorul artistic, lui Jasper Jonker, managerul de proiect și lui Eric Olson, autorul ilustrațiilor. A fost o bucurie să lucrez cu voi. Cu toate că sunteți canadieni, sunteți geniali. Ați realizat ceva minunat!

Mark Pett, îți datorez mulțumiri pentru că ție îți aparține concepția majorității desenelor și a unor ilustrații comice. Ai un simț al umorului cu totul special, care a îmbrăcat-o într-o lumină aparte până și subiectele cu o anumită gravitate. Sper că fiecare ziar din țară va publica excelentul tău desen comic, *Lucky Cow* (Vaca Norocoasă).

Toată recunoștința minunatei mele soții, Rebecca, care m-a sprijinit constant de-a lungul acestor trei ani, fără să se plângă vreodată. În fine, cartea este terminată! Pot, din nou, să-ți dau o mână de ajutor în casă: îți promit că am să duc gunoiul!

Mulțumesc, Jean Crowley, pentru remarcabila asistență editorială pe care mi-ai oferit-o până la finalizarea proiectului. Te voi recomanda întotdeauna, cu toată încrederea, altor autori.

Mulțumesc Mariei, sora mea, care a revăzut tot materialul și și-a adus contribuția la fiecare capitol (cu excepția celui despre viața sexuală, care i s-a părut stânjenitor).

Vă mulțumesc, Deborah Burkett, Deb Lund și Greg Link pentru realizarea recenziilor și pentru publicitate.

Mulțumesc lui Dominick Anfuso, Wylie O'Sullivan și colaboratorilor lor de la Editura Simon & Schuster, pentru răbdarea și încrederea pe care ați avut-o în acest proiect.

Vă mulțumesc, Jan Miller și Shannon Miser-Mavin de la Dupree-Miller (agenția mea literară), pentru că mi-ați sugerat să scriu cartea aceasta.

Nu în ultimul rând, mulţumesc numeroaselor şcoli – şi profesorilor, elevilor şi administratorilor acestor şcoli – care au făcut parte din grupele de studiu, au realizat interviuri şi ne-au dat sugestii interesante. Mă gândesc, în mod special, la:

- Gary DeLuca şi elevii de la Allen East High School, Ohio.
- Sherri Stinson şi elevii Centrului de orientare profesională de la Metro Nashville Public Schools.
- Jennifer Williams, Susan Warline, Norm Emmets, Erica Gillespie şi elevii Liceului Hilliard Darby din Ohio.
- Tony Contos, Marie Blunk, Cathe Ghilain, Susan Graham, Kelly Manning-Smith, Emily Petronio, şi elevii Liceului din Joliet, Illinois.
- Liz Whitson şi colegii ei de la Liceul din Warren, Kentucky.
- Dave Barrett şi elevii liceului din Millington, Tennessee.
- James Lynch şi colegii lui de la şcoala generală din Snyder, Pennsylvania.
- Jennifer Suh şi colegii ei de la Daewon Foreign High School, Coreea de Sud.
- David Downing, Dna Van Dine şi clasa ei multiculturală de literatură; elevii Liceului Millikan din Long Beach, California.
- Kay Cannon şi elevii Liceului Northridge din Layton, Utah.
- Denise Hodgkins şi studenţii de la Utah Valley State College, în mod special: Ben Hicks, Amanda Pledger, Sophia Iacayo, Martin Palmer, Rachel Turner, Brandon Beckham, DeAnna Stock, Michelle Chappell, Kimberly Schultz, Curtis Walker şi Jason Ormond.

Adresez mulţumiri speciale Kristinei Bloodworth, Reverendului Barbara Roby şi grupului de adolescenţi, membri ai Bisericii Metodiste Unite Braddock, din Winchester, Virginia, pentru organizarea unui *focus grup* pe o problemă sensibilă. Îi menţionez pe Lindsey Shrimp, Frankie Welton, Erin Gardner, Eric Fisher, Rachel Carson, Chris Gardner, Danielle Brown, Glen Carson, Taylor Hoffman, Heather Gronlund, Taylor Hodges, Willy B. Hawse, Amber Brill şi Nick Adams.

Mulţumesc mult grupului de elevi de liceu din Utah Valley, care, timp de doi ani, au venit destul de des la mine acasă, sâmbăta dimineaţa devreme, pentru a participa la dezbateri de grup. Aceştia sunt: Dane Andersen, Cameron Bench, Nicolas Blosil, Charles Bohr, Jarrett Burge, McKinley Covey, Tyler Davis, Elise Fletcher, Jake Glenn, Joey Gunnell, Hank Hillstead, Celeste Huntsman, Aaron Jaynes, Ellen Jaynes, Justin Karoly, Janna Mills, Shannon Mills, Chris Moon, Cody Naccarato, Shannon Nordin, Chelsey Olsen, Mett Oswald, Cameron Robinson, Natalie Robinson, Jessica Sagers si Keli'i Wesley.

Mulţumesc tuturor birourilor internaţionale FranklinCovey pentru contribuţia lor.

Le mulţumesc lui Vickie-Jean Mullins şi Departamentului de Sănătate Publică (greattowait.com), pentru informaţiile oferite.

Mulţumiri numeroşilor adulţi care ne-au comunicat reacţiile şi opiniile lor, au contribuit la editarea proiectului sau ne-au oferit studii de caz. Printre aceştia sunt:Greg Fox, Luison Lassala din Irlanda, Doug Hart din Palestina, Sainbayar Beejin şi colegii săi de clasă din Mongolia, Barbara Muirhead, Heather Seferovich, mama mea şi sora mea Catherine.

Mulţumesc tuturor celorlalţi adolescenţi, din toată lumea, care ne-au prezentat cazuri concrete, ne-au trimis interviuri şi ne-au oferit sugestii.

Banca de date

ȘCOALA

- ***Dacă încerci să găsești o bursă grozavă pentru facultate,***
  vizitează site-ul www.scholarshipcoach.com sau ia cartea lui Ben Kaplan How to Go to College Almost for Free
- ***Îngrijorat de testele ACT/SAT?***
  Du-te pe www.saab.org sau Google „Free ACT/SAT Tests" pentru a exersa câteva teste, pentru a afla câteva ponturi legate de pregătirea lor și multe alte idei
- ***Cauți ponturi grozave de învățat?***
  du-te la www.academictips.org sau www.homeworktips.about.com
- ***Vrei să-ți cunoști stilul de învățare?***
  Vizitează http://homeworktips.about.com/od/homeworkhelp/a/lstyleqz.htm sau du-te pe www.engr.ncsu.edu/learningstyles/ilsweb.html
- ***Dacă încerci să te hotărăști în să te specializezi,***
  du-te la www.lifebound.com sau ia cartea lui Carol Carter Majoring in The Rest of Your Life: Career Secrets for College Students

PRIETENII

- ***Dacă încerci să găsești lucruri distractive de făcut împreună cu prietenii,***
  du-te la http://kidshealth.org/teen/ sau vizitează www.bored.com
- ***Dacă vrei să afli cum să te porți cu prietenii care au probleme,***
  du-te la www.health.org/govpubs/phd688
- ***Dacă te lupți încercând să faci față presiunii negative a celor din jurul tău,***
  du-te la www.abovetheinfluence.com
- ***O carte grozavă despre puterea prieteniei***
  este cea a lui Louis Sachar, Holes

PĂRINȚII

- ***Dacă ești abuzat de unul dintre părinți sau orice altă persoană,***
  sună la National Child Abuse Hotline: 1-800-25-ABUSE sau du-te online la www.ChildHelpUSA.com
- ***Ai nevoie de ajutor pentru unul din părinții tăi care este alcoolic sau are o dependență?***
  Du-te la www.al-anon.alateen.rg sau sună la 888-4AL-ANON
- ***Ai nevoie de ponturi sau de ajutor ca să știi cum să te porți cu părinții?***
  Du-te la http://teenadvice.about.com/cs/parentstalkto/ht/parentrelateht.htm
- ***Vrei să afli mai multe despre istoria familiei tale?***
  Du-te la www.usgenweb.org sau www.familysearch.org

BCU CLUJ UNIVERSITY LIBRARY

ÎNTÂLNIRILE AMOROASE ȘI SEXUL

- ***Nu ești sigur cum să ieși dintr-o relație abuzivă?***
  Call 1-800-999-9999 sau vizitează www.ndvh.org
- ***Cauți idei grozave pentru a stabili o întâlnire?***
  Du-te la www.bygpub.com/books/tg2rw/dating-ideas.htm
- ***Vrei să știi mai multe despre bolile cu transmitere sexuală?***
  Du-te la www.cfoc.org sau www.familydoctor.org/children.xml

DEPENDENȚELE

- ***Dacă ești dependent de tutun, droguri sau alcool și ai nevoie de ajutor,***
  sună la Center for Substance Abuse Treatment Referral Line la 1-800-662-HELP (4357) sau vizitează www.health.org/govpubs/rpo884/; sună la Alateen: 1-888-425-2666 sau vizitează http://www.al-anon.alateen.org/ sau http://www.freevibe.com/drug_facts sau www.teens.drugabuse.gov/facts
- ***Dacă vrei să știi mai mult despre alcool și interzicerea drogurilor,***
  vizitează www.health.org
- ***Dacă ești dependent de pornografie și vrei să scapi,***
  du-te la www.porn-free.org

CONȘTIINȚA PROPRIEI VALORI

- ***Dacă nu reușești să scapi de frică,***
  du-te la http://www.copecaredeal.org/, sau cere informații de la Substance Abuse and Mental Health Services Administration sunând gratuit la: 1-800-662-4357 sau du-te la www.familydoctor.org/children.xml, și caută Teens section
- ***Pentru ponturi privind condițiile de sănătate ale adolescenților și cum să-și păstreze aceștia sănătatea,***
  du-te la www.familydoctor.org/children.xml
- ***Dacă bănuiești că ai probleme cu mâncatul,***
  du-te la www.edap.org sau www.familydoctor.org/children.xml
- ***Dacă vrei să slăbești într-un mod sănătos,***
  du-te la www.mypyramid.gov sau www.familydoctor.org/children
- ***Vrei să devii voluntar dar nu știi de unde să începi?***
  Du-te la www.pointsoflight.org sau www.dosomething.org
- ***Vrei ajutor care să te ferească de luarea unor decizii distructive?***
  Du-te la www.sadd.org sau www.abovetheinfluence.com
- ***Ca să afli mai multe despre IQ, EQ, tipuri de personalitate, aptitudini și tot felul de alte lucruri grozave despre tine,*** *du-te la www.2h.com/index*

BOUNDARY UNIVERSITY LIBRARY

BIBLIOGRAFIE

CELE MAI IMPORTANTE 6 DECIZII

Hinckley, Gordon B. *Standing For Something.* New York: Crown, 2000.

Frost, Robert. *The Road Not Taken.* New York: Owl Books, 2002.

CURS INTENSIV PENTRU OBȚINEREA CELOR 7 DEPRINDERI

Reavis, George H. „The Animal School." Domeniu public.

DECIZIA 1

Departamentul de Muncă al SUA, Biroul de Statistică a Muncii, www.bls.gov. Domeniu public, 2005.

Kaplan, Ben. *How to Go to College Almost for Free.* New York: HarperCollins, 2001.

DECIZIA 2

„Popular" din muzicalul de pe Broadway, intitulat *Wicked*
Muzica și textul, Stephen Schwartz
Copyright © 2003 Stephen Schwartz
Toate drepturile rezervate. Folosit cu permisiune.

Wiseman, Rosalind. *Queen Bees and Wannabes.* New York: Three Rivers Press, 2003.

Keith, Kent M., *The Silent Revolution: Dynamic Leadership in the Student Council.* Cambridge, MA: Harvard Student Agencies. Copyright © 1968 Kent M. Keith, reînnoit, 2001.

DECIZIA 3

„Stay Together For The Kids," muzică și text, Tom DeLonge, Mark Hoppus și Travis Barker.
Copyright © 2001 EMI APRIL MUSIC INC. și FUN WITH GOATS
Toate drepturile controlate și administrate de EMI APRIL MUSIC INC.
Toate drepturile rezervate internațional și copyright-ul asigurat. Folosit cu permisiune.

DECIZIA 4

Anderson, Kristen. *The Truth about Sex by High School Senior Girls.* Copyright © 2001 Kristen Anderson.

Bearman, Peter S., James Moody și Katherine Stovel. „Chains of Affection: The Structure of Adolescent Romantic and Sexual Networks." *American Journal of Sociology* 110(2004): 44-91.
Copyright © 2004 by The University of Chicago. Toate drepturile rezervate. Folosit cu permisiune.

Meeker, Meg, M.D.: *How Teen Sex Is Killing Our Kids.* Washington, D.C.: LifeLine Press, 2002.

Departamentul de sănătate din Florida. www.greattowait.com. Copyright © 2006. Toate drepturile rezervate.

DECIZIA 5

Golding, William. *Lord of the Flies.* New York: Riverhead, 1999.

Phil S. *The Perfect Brightness of Hope.* Copyright © 2002 Perfect Brightness LLC.

DECIZIA 6

Levenson, Sam. *In One Era & Out the Other.* New York: Simon & Schuster, 1981.

„See The Sun," text şi muzică de DIDO ARMSTRONG
Copyright © 2003 WARNER/CHAPPELL MUSIC LTD (PRS)
Toate drepturile administrate de WB MUSIC CORP.
Toate drepturile rezervate. Folosit cu permisiune.

„Help Me Harlan." Deseret Morning News. Copyright © King Features Syndicate.

Herman, Stanley M., *Authentic Management*, Addison Wesley.
Copyright © 1977.

RESPECTĂ CODUL

Tolkien, J. R. R. *The Return of the King.* Boston: Houghton Mifflin, 1999.

ALTELE

Vă oferim mai jos câteva titluri care l-au influenţat pe autor:

Fox, Lara şi Hillary Frankel. *Breaking the Code.* New York: New American Library, 2005.

Bytheway, John. *What I Wish I'd Known in High School.* Salt Lake City: Deseret Book, 1994.

Harris, Joshua. *I Kissed Dating Goodbye.* Oregon: Multnomah Publishers, Inc., 1997.

BCU IAŞI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

B.C.U. „M. EMINESCU" IAȘI

BCU IAS/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

1958/09

SEAN COVEY

6 CELE MAI IMPORTANTE DECIZII PE CARE LE VEI LUA VREODATĂ

GHID PRACTIC PENTRU ADOLESCENŢI

CUM SĂ FACI ALEGERI INSPIRATE ÎN MOMENTE DE CRIZĂ

În secolul 21 adolescenţii se confruntă cu situaţii mai dificile decât în orice altă perioadă din istorie: bombardament mediatic, abuzuri, certuri, dependenţe, stresul provocat de facultate şi presiunea din partea colegilor, comunicarea cu părinţii, drame legate de întâlnirile amoroase, asta pentru a enumera doar câteva. Şi, fie că vrem sau nu, alegerile pe care le fac adolescenţii în aceste momente de cumpănă le schimbă viaţa în bine sau în rău.

Prezentând cazuri concrete, Covey oferă adolescenţilor sfaturi pentru a lua decizii corecte, folosind un limbaj pe care tinerii îl înţeleg şi cu care se identifică, ilustraţii amuzante şi citate din filme sau cărţi.

Cele mai importante şase decizii cu care te confrunţi în adolescenţă:

- **şcoala:** alegerea studiilor, pregătirea pentru facultate;
- **prietenii:** ce fel de prieteni îţi alegi;
- **părinţii:** soluţii de rezolvare a problemelor în relaţia cu părinţii;
- **întâlnirile amoroase şi viaţa sexuală:** flirtul, sarcina, bolile cu transmitere sexuală;
- **dependenţele:** atitudinea faţă de fumat, alcool, droguri;
- **conştiinţa propriei valori:** încrederea de sine.

„În sfârşit s-a scris o carte care le oferă tinerilor informaţiile de care au nevoie pentru a lua cele mai bune decizii! Geniul lui Sean constă în capacitatea lui de a intra în rezonanţă cu inima, sufletul şi mintea adolescenţilor. Ca părinte şi ca educator susţin cu tărie că fiecare adolescent ar trebui să citească această carte. Cei doi copii ai mei, ambii adolescenţi, au rezumat-o într-un singur cuvânt: «BETON!»

MURIEL THOMAS SUMMERS, directoare, Şcoala Generală A.B. Combs Leadership, Şcoală de excelenţă National Blue Ribbon, National School of Character, 2004

„Modul în care ne trăim viaţa se bazează pe valorile pe care le alegem. Această carte îi va ajuta pe adolescenţi să îşi aleagă valorile astăzi pentru a lua deciziile care îi vor ajuta să aibă o viaţă mai bună mâine".

A.C. GREEN, fondator al Fundaţiei A.C. Green Youth, fost „Ironman" al Los Angeles Laker şi NBA

„Oricât de greu îmi este să nu fiu părtinitor, pot spune, fără nicio reţinere, că această carte este absolut remarcabilă! Stilul este dinamic şi inspirat. E o lectură obligatorie pentru adolescenţi şi pentru toţi cei care îi cresc, îi educă şi îi formează".

STEPHEN R. COVEY, autor al bestsellerului *„Eficienţa în 7 trepte"*

Sean Covey este vicepreşedinte la *Innovations and Product*, în cadrul FranklinCovey, o organizaţie cunoscută în toată lumea, dedicată ajutorării persoanelor şi organizaţiilor. A absolvit Brigham Young University, iar mai târziu a terminat un MBA la Harvard, Business School. Ca jucător în echipa de fotbal american a facultăţii a primit numeroase trofee. Este autorul bestsellerului internaţional *The 7 habits of Highly Effective Teens*, care s-a vândut în peste 3 milioane de exemplare şi a fost tradus în 15 limbi.

Deviza lui Sean: „Eşti tânăr doar o dată, imatur, însă, mereu".

ISBN 978-973-724-118-4

www.all.ro

BCU "LUCIAN BLAGA" UNIVERSITY LIBRARY